Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES.COM.TR

psychologiestr



HAYVANLARIN ACILARINI HİSSEDEBİLİR MİYİZ?

4 Adımda çocuğunuza empatiyi öğretin

Kate Winslet

"Korkularımızı yenmemiz mümkün"

Futbol: Erkeklerin toplu terapisi

Neden kıskanmadan duramıyoruz?

Takılarınız kişiliğinizi ele veriyor

DOSYA

SİZİ TÜKETEN RUTİNDEN ÇIKIN

\+ *Kendinizi yenilemenizi sağlayacak beş öneri*

OCAK 2018 PSYCHOLOGIES 10 TL/KKTC 12,5 TL
ISSN 2564-7199
SAYI: 2018 / 01 www.psychologies.com.tr
GROUP

NUXE
PARIS

INSTINCTIVE BEAUTY



Photo credits: Cédric Bihr - Iris Velghe. BABEL

crème fraîche® de beauté

Kendinizi nemlendirici ferahlık hissine bırakın. Doğanın cömertliğiyle zenginleşmiş bu krem, ipeksi yumuşaklığıyla cildi sarmalar. Crème fraîche® de beauté, yoğun yatıştırıcı ve nemlendirici etkisiyle cilde hızlıca nüfuz eder. Kadifemsi yumuşaklığı ve muhteşem bitkisel kokusuyla ışıltılı bir güzellik için doğal nemlendirme sağlar.

48 SAAT
NEMLENDİRME
KİRLİLİK KARŞITI

PARABEN, HAYVANSAL İÇERİK VE MİNERAL YAĞ İÇERMEZ.
SEÇKİN ECZANELERDE - WWW.NUXE.COM.TR - 0212 290 70 77
FACEBOOK/NUXETURKIYE - INSTAGRAM/NUXETURKIYE

48 SAAT NEMLENDİRME: 10 GÖNÜLLÜ İLE YAPILAN ALETLİ TEST SONUCU. GÖRSELLER BAĞLAYICI DEĞİLDİR.

İÇİNDEKİLER
Ocak 2018



Odak Noktası

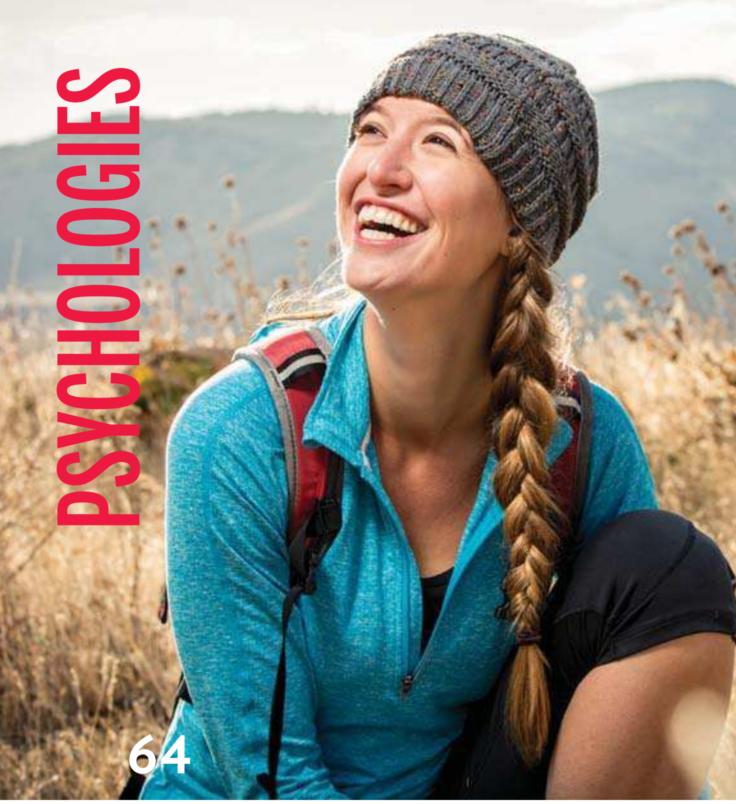


12 Divan
KATE WINSLET
"Korkularımızı yenmemiz mümkün"



Kapak fotoğrafı: Austin Hargrave / Augustimage

Psiko-bakış





Güzellik & Yaşam Stili

Dosya

SİZİ TÜKETEN RUTİNDEN ÇIKIN



SERBEST KÖŞE

+ Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim



Özgünlüğünüzü sevin

Yeni yılın ilk günleri yeni kararlar almamız gerektiğini düşündüğümüz dönemlerdir. "Bu yıl zayıflayacağım", "Sigarayı bırakacağım", "Para biriktireceğim", "Hobilerime daha çok zaman ayıracağım", "Spora başlayacağım" gibi cümleler kurarız. Bu aynı zamanda kendimizi sıklıkla başkalarıyla kıyasladığımız bir dönem. Kendimizden yüz çevirdiğimizde hedeflerimizi bir diğerinin standartlarına göre belirlemeye başlarız. Geçtiğimiz sene yapmak isteyip de yapamadığımız şeyleri düşünerek kendimize yargılayıcı davranabiliriz. İçimize yöneltmemiz gereken bakışı dışarıya yöneltiriz. Böyle hissettiğimizde sahip olmak istediklerimiz gerçek ihtiyaçlarımız değildir çoğu zaman. Seçimlerimiz bizi kendimize yakınlaştırmak yerine uzaklaştırır. Yeni bir sayfa açıyor olmanın verdiği ferahlık gizliden gizliye yerini kendinden şüphe eden bir baskıya bırakır. **Oysa yeni yılda almamız gereken en temel karar, her ne olursa olsun kendimiz gibi olmamıza izin verebilmek.** İsteklerimizden ve yapabileceklerimizden pes etmek, daha iyi olmaktan vazgeçmek, geri çekilmek değil bu. Kendimize dönmek, iç dünyamızı tanımak ve orada karşılaştıklarımızı inkâr etmemek için bir adım atmak. Yavaş yavaş derinleşecek bir yolculuğa cesaret etmek. Kendimizi güçlü ve zayıf yönlerimizle, zafer ve yenilgilerimizle, karanlık ve aydınlık yüzlerimizle sevebilmek ve her birini kabul edebilmek. Varlığımızı mücadele etmemiz, dönüştürmemiz gereken bir yabancı olarak görmek yerine, ona özgü olanları benimsemek. Kendimizle kurduğumuz bağı güçlendirip özgünlüğümüzü yaşamak. **İç dünyamıza bakışımız evrene bakışımızdır.** Ancak kendimizdekileri kabul ettikçe bir diğerini de tüm halleriyle görmeyi öğreniyoruz. Kendimiz için sarf ettiğimiz cümleler değiştikçe diğerleri için seçtiğimiz dil de değişiyor. Kendi algılarımıza, görüşlerimize saygı gösterdiğimiz ölçüde bir diğerini de anlamaya başlıyoruz. Anlamı kendimizde bulduğumuz ölçüde ilişkilerimizde de buluyoruz. Varlığımızla bütünleştikçe yeryüzünde yaşayan diğer tüm canlıların da varlıklarına sevgi gösterebiliyoruz. Paylaştığımız bu dünyada huzur ve mutlulukla bir arada yaşamak için ihtiyacımız olan sevgi de bu. Zırhlarımızı kıran toplar, tüfekler değil, içtenlikle birbirimize dokunmak. Kimsenin kendinden başkası olmaya gerek duymadığı bir dünya, üzerinde en çok emek harcamaya değecek şey.

Kendinizi severek, bedenen, zihnen, ruhen ve sosyal bakımdan yeni bir yıla hazırlanırken, Psychologies dergisi okuyucularına yeni şeyler öğrenmenin yarattığı küçük mucizeleri armağan ediyor.

Mutlu seneler!



Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni
denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK VE SAĞLIK EDİTÖRÜ
Gamze Kantarcıoğlu gamzek@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Türkiye Psikiyatri Derneği Başkanı Prof. Dr. Timuçin Oral,
Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog
Hakan Kızıltan, Varoluşçu Psikoterapiler Derneği Başkanı
Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Çiler Geçici, Şenol Ayla, Candan Durusöz Akgün,
Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Damla Kellecioğlu, Nilüfer Türkoğlu,
Ayça Sayın, Tuğba Kocaefe, Dilara Adaş, Ekin Nazlı, Özge Akkaya

İNTERNET
DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE İÇERİK DİREKTÖRÜ
Yiğit Yeşillik yigity@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Buğra Levent bugral@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

WEB İÇERİK DİREKTÖRÜ
Nilüfer Türkoğlu nilufert@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ
TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Edna Levi ednal@global360medya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@global360medya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM MÜDÜRÜ
Dilara Hambarcı dilarah@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE ESKİ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Aralık 2017

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
HALASKARGAZİ CAD. NO: 145/4, 34381 ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46
E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM

DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61
KURUMSAL ABONELİK FİYATI: ₺14

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Arnaud de Saint Simon
Uluslararası yayınlar editörü: Philippe Romon

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni:
Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne,
Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b,
Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop


KUSURSUZLUK
HAYAT BULDU!
Kusursuzluk ve asaletin sembolü Quasar'da hayat başladı...
13 BİN $'a VARAN KİRA GARANTİSİ
QUASAR
ISTANBUL
RESIDENCES | OFFICES | SHOPS | HOTEL
www.quasaristanbul.com
0850 288 4000
VIATRANS

Sorularınız

TERAPÖTİK POSTA



Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog,
Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelenler arasından seçilmiş mesajlardan bölümler yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz.
Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

"Eşimin beni aldattığını öğrendim ama ne yapacağımı bilemiyorum."

Eşim ve ben 14 yıllık evliyiz. Geçenlerde eşimin mesajlarına bakıp yurtdışında bir kadınla beni aldattığını öğrendim. Anladığım kadarıyla yurtdışında işi olan zengin bir kadın; eşimin iş hayatı sıkıntılı olduğu için kadını çıkış yolu olarak görüyor da olabilir. Eğer öyleyse bu hem bana hem de ona haksızlık. Bu konuda ne yapmam gerektiğiyle ilgili yol gösterin. Esra, İzmir

Zor ve kırıcı bir durumdan bahsediyorsun. Öncelikle, önünde birçok bilinmez var. Eşinin ne tür bir ilişki içinde olduğunu, sana ya da o kadına karşı neler hissettiğini, gelecekte ne yapmak istediğini bilmiyorsun. Bu gibi acılı durumlarda insan, kalp kırıklığı, öfke, kaygı gibi zor duygularıyla baş başa kalmaktansa daha düşünsel bir sürece girip elindeki bilinmezlerin peşine düşer. Zihin, olayı ve karşısındakini "anlamak" adına durmaksızın mesai yapar, kanıt toplamaya çalışır ve teoriler üretir. Ancak ne yazık ki bu sonuçsuz bir çabadır. Eşinin tam olarak ne yaşadığını ve ne istediğini kendi kendine bulabilmen mümkün değil; hatta onunla yüzleşmek bile büyük ihtimalle sana aradığın kesin bilgileri vermeyecek, konu üzerindeki hâkimiyeti sağlamayacaktır.
İlk etapta, bu durumun sende yarattığı inişli çıkışlı ve değişken duygularla yüzleşmeye çalışmanı öneririm. Bazı anlarda aldatıldığın için yoğun bir öfke, bazen başka bir kadın tercih edildiği için kırgınlık ve değersizlik, kimi zaman geleceğinle ilgili kaygı ve korku, kimi zaman da kayıp hissinin yarattığı derin bir üzüntü yaşayabilirsin. Bir yandan da, anlattıklarından ilişkinizde bazı problemler olabileceği izlenimine kapıldım; bazen bu ilişkiden zaten çıkmak istediğini hatırlayıp kendini güçlü ve umutlu da hissedebilirsin.
Ne yapman gerektiğine gelince, bu etapta bunun cevabını benim bilmem mümkün değil. Bir noktada eşinle yüzleşip mümkün olduğunca dürüst bir diyalog başlatmanız ikinize de iyi gelecektir. Ancak bir yandan eşinin diyeceklerinden bağımsız olarak, **kendin için ne istediğini, bu evliliği ne şartlarda sürdürebileceğini ve bitirme ihtimaliniz varsa hayatını ne şekilde düzenleyeceğini düşünmen çok önemli.**

"Babam bizi başka bir kadın uğruna terk etti. Onunla bir daha görüşmek istemiyorum."

Babam annemi başka bir kadınla aldattığı için boşandılar ve şimdi o kadınla yaşıyor. Annem için çok üzülüyorum. Babamı affedemiyorum. Benimle sürekli iletişime geçmeye çalışıyor, ancak ben onunla görüşmek istemiyorum. Aslı, Bursa

Aileniz acılı bir dönemden geçmiş. Anladığım kadarıyla babanın yaptığı seçimler annende ve sende büyük bir kayıp ve kırgınlık yaratmış. Özellikle de sizi "terk edip" o kişiyle olması yoğun bir ihanet ve öfke hissine yola açıyor olabilir. Onu affetmekte güçlük çekmen ve belki de görüşmeyerek onu cezalandırman da son derece doğal.
Yalnız bu noktada annenin babanla ilişkisini senin babanla ilişkinden ayrıştırabilmen zor da olsa çok önemli. Baban anneni aldatıp onunla evliliğini bitirerek tabii ki seni de kırmış oldu, ailenize de hasar vermiş oldu. Yine de unutma ki aldattığı ve terk ettiği insan sen değilsin. Hatta sürekli iletişime geçmeye çalışmasından seninle ilişkisini onarmaya çalıştığını, evlilik bitmiş de olsa yine de seninle bir aile olmak istediğini anlayabiliriz.
Bu olayda her ne kadar annenle empati kursan, onun tarafını tutsan da, babanla ilişkini onların evliliğindeki sorunlardan ayrı bir yerde değerlendirmeni öneririm. Bunu yapmak her zaman kolay olmayacaktır. Babana karşı ara ara özlem, anlayış, merhamet gibi duygular beslemeyi annene bir ihanet olarak deneyimleyebilirsin. Özellikle annenin bu konuda senden beklentisi babana karşı durman ise içinde bulunduğun durum daha da zor demektir. Bu durumda annenle bir ittifak kurup babanı hayatından çıkarmak en kolay ve adil duruş gibi gelebilir. Ancak uzun vadede bunun sana yaratacağı kayıp göz ardı edilmemeli. Bu tabii ki kendi kırgınlığın ve öfkeni yok sayıp babanla ilişkine kaldığın yerden devam etmen anlamına da gelmiyor. Onunla tekrar bir diyalog kurabilmek, değişen aile düzenine ve ilişki dinamiklerine alışmak zor ve zaman alan bir süreç olacaktır. Bir tarafın babanı asla tamamıyla affedemeyebilir, ancak her zaman kendi kendine "Bu acı duygular tamamen bana mı ait yoksa anneme mi?" diye sorabilirsin.

“Yöneticim beni küçümsüyor ve üstüme aşırı iş yığıyor. Kendimi çaresiz hissediyorum.”

İşyerinde yöneticim değişti ve yeni yöneticim sürekli beni eleştiriyor. Toplantılarda insanların içinde yaptığım işleri küçümsüyor. Normalde tamamlanması günler sürecek işleri bir günde yapmamı talep ediyor. Sabahlara kadar çalıştığım geceler oluyor ve buna rağmen yaptığım işlerden memnun olmadığını dile getiriyor. Artık uykularım kaçmaya başladı. İşe gitmek istemez oldum ama işsiz kalmaktan da çok korkuyorum. **Mirel, İstanbul**

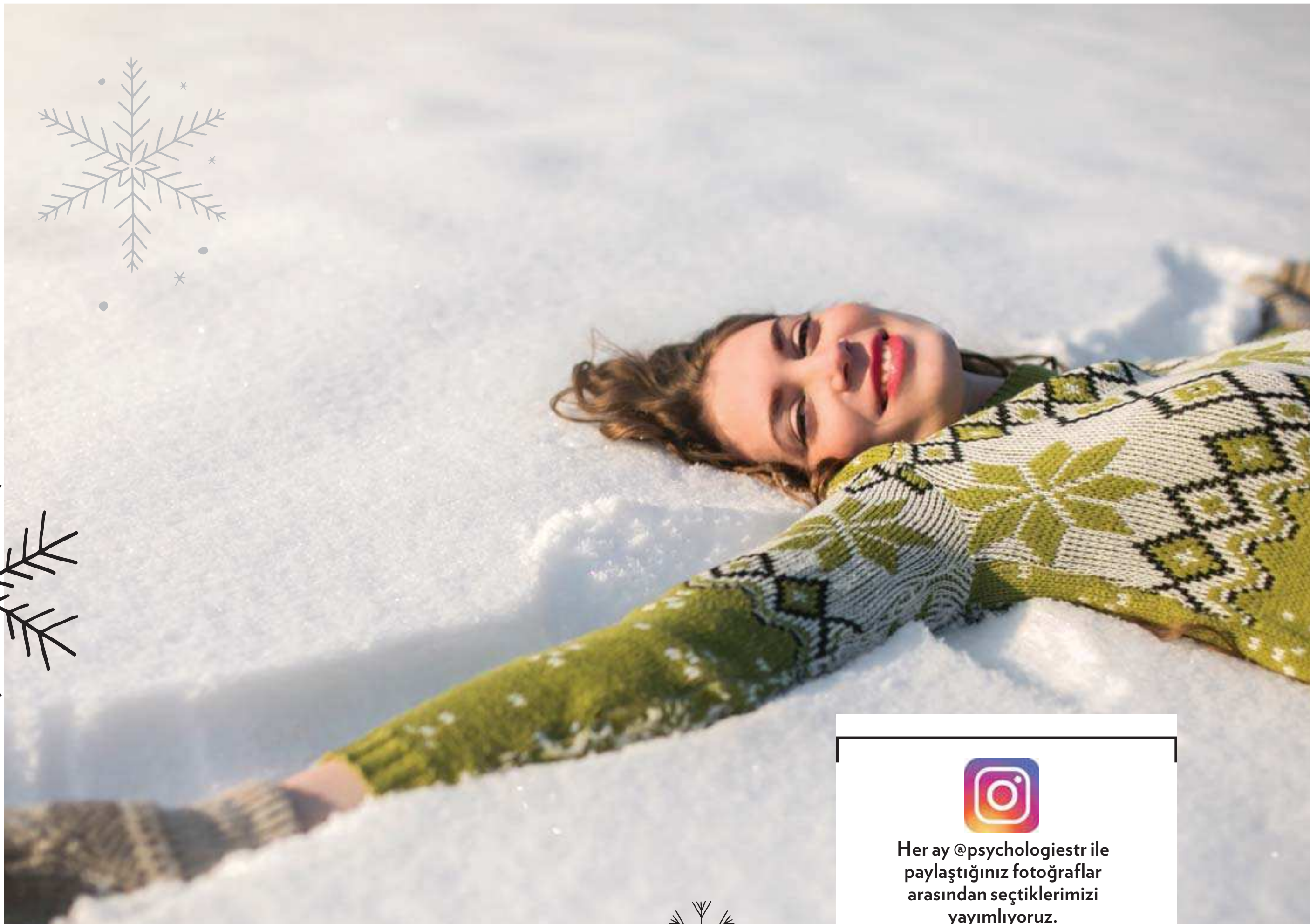
Kişinin hayatını derinden etkileyebilecek ve içinden çıkması güç bir durumu anlatıyorsun. Bir yönetici elemanının performansından memnun olmayabilir, onu eleştirebilir, hatta ona bazen beklenenin üstünde iş bile yükleyebilir, ancak bunların hepsi saygılı, duyarlı ve profesyonel sınırlar çerçevesinde yapılmalıdır. Yöneticinin seni diğer çalışanların önünde küçük düşürmesi ve sürekli olarak kapasiteni aşan işler vermesi, onun kendi hiyerarşik gücünü kötüye kullandığını ve senin kişisel sınırlarını ve temel haklarını yok saydığını düşündürüyor. Bu tür durumlarda sıklıkla şöyle bir döngü oluşur: Çalışan doğal olarak kendini yetersiz, değersiz, çaresiz, bazen de öfkeli hisseder ve bu ciddi bir motivasyon sıkıntısına yol açar. Böylece, yavaş yavaş gerçek bir performans sorunu oluşur. Örneğin kişi işe geç gelmeye ya da sık sık gelmemeye başlayabilir veya “ne yapsam nasıl olsa beğenilmeyecek” düşüncesiyle daha özensiz çalışır. Tabii bu yöneticinin tenkitçi tavrını besler ve kişi gitgide yöneticinin “haklı çıktığı” ve özgüveninin zedelendiği bir kısırdöngünün içinde dibe çekilir. **Bu noktada böyle bir kısırdöngünün içine girmemen çok önemli.** Bu da senin mümkün olduğunca inisiyatifi ele alan etken bir duruş sergilemeni gerektiriyor. Her işyerinin bir yapılanması ve kültürü vardır; sen de seninkinin kültürüne göre uygun bazı adımlar atabilirsin. Örneğin, işyerin böyle bir hizmet sunuyorsa insan kaynakları bölümünden birisiyle görüşebilirsin.
Bu mevcut değilse, yöneticinle doğrudan konuşman gerekebilir. Bu görüşmede güvendiğin üçüncü bir kişinin de bulunması uygun olabilir. Şikâyetlerini sakin, net ve profesyonel bir şekilde dile getirmen, yöneticinin saldırgan davranması halinde defansif olmak yerine konuyu kibarca onun davranışlarındaki uygunsuzluğa döndürmen ve somut değişiklikler talep etmen işe yarayabilir. Bu süreçte çalışan olarak haklarını da zihninde tutmak sana iyi gelebilir.

“Çevremdekilerin uyuşturucu madde kullanması beni çok rahatsız ediyor ama diğer yandan da onlar benim en yakınlarım.”

Erkek arkadaşım ve arkadaş grubum son zamanlarda fazlasıyla madde kullanıyor. Erkek arkadaşımla dört senedir beraberim. Başlarda arada bir esrar, çok nadiren de hap kullanılıyorken, şimdi düzenli bir hal aldı. Buluşma programları hap kullanımına odaklı olarak yapılıyor. Erkek arkadaşımla da ilişkimiz kötüleşti; onu seviyorum ve kendisi için endişeleniyorum. Ne yapmalıyım? **Gizem, Ankara**

Madde kullanımı ve bağımlılığı toplumumuzda artmakta olan ve sadece kullananları değil, onların yakınlarını da derinden etkileyebilen bir durum. Önce senin seçimlerinden başlayalım: Romantik ve sosyal hayatının merkezinden olmasına rağmen senin madde kullanımına “Hayır” diyebilmen istek ve ihtiyaçların konusunda net ve güçlü durabildiğini gösteriyor; bu duruşundan taviz vermemen senin için önemli olacaktır. Bir yandan da herkesin madde etkisi altında olduğu bir ortamda tek “ayık” kişi olmak yalnızlaştırıcı ve can sıkıcı bir şey. Belki erkek arkadaşınla yalnız görüşmeye devam etsen de, sosyal hayatında kendi arkadaşlarınla ve maddesiz ortamlarda daha çok zaman geçirmeye başlayabilirsin. Erkek arkadaşına gelince, anladığım kadarıyla madde onun hayatında gitgide daha büyük bir yer kaplamakta. Bu sebeple ilişkinizin kötüleşmesi oldukça anlaşılır bir şey. **Onunla bir kez daha sakince ve yargılamadan konuşmayı deneyebilirsin.** Seçimlerine saygı göstersen de madde kullanılan ortamlardan keyif almadığını ifade edip birlikte o arkadaş grubuyla zaman geçirmemeyi ve seninleyken onun da madde kullanmamasını rica edebilirsin. Daha radikal bir yol izlemen de mümkün. Ona madde kullanımının hayatındaki bedellerinin gittikçe arttığını ve onun için endişelendiğini ifade edip kullanımı tamamen bırakması için yardım almasını önerebilirsin.
Ancak onun bu talep ve önerileri kabul edememe, etse de yerine getirememe ihtimali de oldukça kuvvetli. Madde bağımlılığı tedavi edilebilen bir hastalık, ancak tedavinin ilk şartı kişinin bırakmayı istemesi ve buna hazır olması. Kişi bu noktaya gelene kadar **ne yazık ki sevgi, sağduyu, sorumluluk gibi kavramları çok kolay göz ardı edebilir; bedeli ne olursa olsun yapması gereken her tercihte de bağımlı olduğu maddeyi seçebilir.** Senin onun seçimlerine hazırlıklı olman, bulunduğu yeri kabul etmen ve onunla ilişkine devam edemeyecek olsan dahi en nihayetinde kendi hayatını seçmen çok önemli.

ÇEVRİMİÇİ



TWITTER
@psychologies_TR

FACEBOOK
@PsychologiesTurkiye

PSYCHOLOGIES.COM.TR

MERHABA 2018

"Hayatınızı daha güzel bir hale getirmek için ne yapabilirsiniz?" diye sorduk. İşte sizden gelenler...

matmazel_nikki: "Bakış açınızı değiştirebilirsiniz!"

zzuhalbeyzza99: "Şükretmek, gülümsemek, sevdiğin işi yapmak, sevdiğin insanlarla vakit geçirmek, çok çalışmak, hayallerinin peşini bırakmamak, dua etmek, anın tadını çıkarmak, sevmek, sevilmek..."

ulkemkartal: "Kendimizi tanıyıp sonra da dünyaya ayak uydurabiliriz mesela."

av.busradursun: "Hayatta en kısıtlı kaynak insanın kendisi. Önce kendimize yatırım yapmalıyız. Biz mutluysak herkes mutlu."

hly.00: "Daha çok hayal kurarım."

basaktosun16: "Ye, dua et, sev."

Her ay @psychologiestr ile paylaştığınız fotoğraflar arasından seçtiklerimizi yayımlıyoruz.



@uzmklinikpsikologsulearslan
Psychologies dergisi bu sayısında bir saatten kısa sürede kalplerin yeniden alevlenebileceğini yazmış. Hayatında hep aşk olsun isteyenler okumakta fayda var.



@buketozdden
Bu ay 36 soruda aşık olmanın yanı sıra; anoreksi, uykusuzluk ve değişimi kolaylaştıran 4 egzersiz yazıları gerçekten müthiş...


HAYDİ KAYAĞA
POLAT ERZURUM RESORT HOTEL'DE KAYAK SEZONU AÇILDI
YENİLİKLERİMİZİ VE DAHA FAZLASINI KEŞFETMENİZ İÇİN SİZLERİ BEKLİYORUZ.
Otelin hemen önünde yer alan telesiyej sistemi
Otelin yanında bulunan kayak odası
Yeni açılan dağ manzaralı açık ve kapalı alanlı kafe
Çocuklar için karda oyun parkı
Suni karlama sistemi
Aydınlatılmış pist ile gece kayış imkanı
POLAT
ERZURUM RESORT HOTEL
www.polaterzurumresorthotel.com T: +90 442 232 0010

Kate Winslet

"Korkularımızı yenmemiz mümkün"

Hayatta başarılı olmak için birçok engeli aşmak zorunda kalmış ve sonunda zirveyi kucaklamış insanlara rastladığınız oldu mu hiç? Eğer olduysa hikâyelerini de pekâlâ öğrenmiş ya da öğrenmek istemişsinizdir. Kaybetmeyi de göze alarak sonuna kadar gitmek pahasına kimi zaman çok yorularak, kimi zaman direnç göstererek ama asla pes etmeden ve nihayetinde zafer elde ederek bu noktaya gelmiş o insanlar, birçoğumuz için ilham kaynağı olmuştur. İşte böyle hikâyelerden birinin başkahramanı da Hollywood'un hiç kuşkusuz en önemli kadın oyuncularından biri olan Kate Winslet'ın ta kendisi. Bugün beyazperde denince akla gelen ilk oyuncularından olan İngiliz aktrisin, henüz yolun başındayken söylediği sözler, kariyerini nasıl ateşlediğini kanıtlar nitelikte: "Benim için hazır mısın, dünya?" **Hazırlayan: Nilüfer Türkoğlu**

GETTY IMAGE TÜRKİYE



Kate Winslet

Dünya çapında kalkınma ve gençlik yetkilendirme hayır kurumu olan WE'de geçen yıl konuşma yapan Winslet'ın, kendi başarı hikâyesiyle ilgili söylediklerine kulak verelim öncelikle: "Okulda benimle hep dalga geçiyorlardı. Onlara göre şişko kızın tekiydim ve bana 'Balina' ismini takmışlardı. Oyuncu olmam konusunda beni tiye alıyorlardı. Bir gün beni dolabın içine kilitlediler ve vücudumun o dolaba sığmadığını söylediler. O an öyle çok aşağılandım ki... Tamam, çok güzel bir kız değildim. Hatta pek çok ajans şişman kız rollerinde yer bulabilirsem kendimi şanslı saymam gerektiğini söylemişti. En çok duyduğum şeyse 'Aradığımız sen değilsin Kate' olmuştu."

Sonra... Sonrasını heyecanla anlatmaya devam ediyor: "Kendimi dış dünyaya kapamadım. Hayallerimden vazgeçmedim. Savaştım, mücadele ettim. Bütün olumsuz yorumlara kulak tıkadım. Öncelikle kendime inanmalıydım. Yükselmeyi seçmeli ve bunun için çok çalışmalıydım. Sevdiğiniz şeyleri yapabilmek için yıkılmaz olmalı ve buna değer olduğunuza inanmalısınız; ve bu, bazen işin en zor kısmı."

"Titanik" filminin oyuncu seçmelerine gittiğinde, İngiltere'deki Reading kasabasında sandviç satan kızdı, Kate. Rose karakteri için epey zorlandığını ama yine de tüm adayları "Şişko Kız" olarak egale ettiğini söylerken zafer sözcükleri oldukça net. Bu arada "ezip geçtiği" kızlara gelince: Gwyneth Paltrow, Nicole Kidman, Madonna ve Cameron Diaz, bunlardan sadece birkaçı. Rolü kaptığını öğrenince filmin yönetmeni James Cameron'a hangi çiçek buketini götürmüş olabilir, peki? Tabii ki gül!

"Bir anda dünyanın en ünlü filminde oynadım! Herhangi bir yerde doğmuş biri olabilirsiniz ya da herhangi bir şeyi yapıyor da olabilirsiniz. Sadece inanın. Korkularınızı yenmek gerçekten mümkün."

Kilosuyla ilgili yaptığı o konuşma, Kate Winslet için bir ilk değildi. 1998 yılında Rolling Stone dergisine, 16 yaşında ergen bir kızken oldukça balıketli olduğunu ve bunun aileden geldiğini, zayıflamaya ise "Weight Watchers" isimli bir zayıflatma programıyla başladığını itiraf etmişti.

2008 yılında Vanity Fair dergisinde de yine kilodan söz açılmış ve Kate, "Kendimi bildim bileli şişko bir kızdım. Hatta bu yüzden Hollywood'dan biraz izole olmuş gibi hissediyordum. Hiç şişman bir aktris tanımadım. O yüzden bana, bu dünyaya ait olabilecekmişim gibi hiç gelmedi. Tahmin edersiniz ki bir kere şişmansanız, akıllarda hep şişmansınızdır."

Oysa bugün Woody Allen gibi sinemanın usta yönetmenlerinden biriyle çalışmayı reddetmeyi düşünebilecek kadar kendini Hollywood'a ve daha da önemlisi beyazperdeye kabul ettirmiş bir kadın, o. Reddetmeyi düşünmesi kabalık etmekten veya şımarıklıktan ziyade sinema sektöründe hep aynı isimlerle çalışmaktan dolayı usanmış olması. O yüzden de bağımsız filmleri ve dizileri tercih etmeye özen gösteriyor.

Başrollerini Justin Timberlake ve Jim Belushi gibi oyuncularla paylaştığı 2017 yapımı Woody Allen filmi "Dönme Dolap"ta oynamak için başta tereddüt ettiğini, bunda yönetmenin alışılmadık ve talepkâr kişiliğinin de payı olduğunu ve özellikle rolün teklif edildiği telefon konuşmasında epey zorlandığını belirtiyor. Variety dergisinin "Actors on Actors" isimli söyleşisine konuk olan aktris, "İlk telefon konuşmasında kendimden nefret ettim. O an konuşan ben değildim sanki. Neyse ki deneme çekimine falan katılmak zorunda değildim yoksa bu işi kesinlikle alamazdım."

Bütün yazı ailesiyle birlikte tatil yaparak geçirme hayalleri kurarken, kendini bir anda senaryo okur halde bulan Kate, kızının ısrarları sonucu filmi kabul ettiğini söylüyor.

GETTY IMAGE TÜRKİYE

> “Her ne koşulda olursa olsun, mutlu hissediyorum. Yaşamın çok değerli olduğunu öğrendim ve hiçbir şey için endişelenmiyorum.”

“TİTANİK”LE FİLİZ VEREN BİR “İNGİLİZ GÜLÜ”

Henüz 7 yaşındayken oyunculuk yapmaya başlayan ve 1990’ların ortalarına kadar İngiltere’deki sahnelerde performans gösteren aktrisin hayatını değiştiren film, gişe rekortmeni, büyük bütçeli “Titanik” olsa da, kariyerinin zirvesindeyken planlı biçimde küçük bütçeli filmleri tercih etti. Aynı dönemlerde çekilen “Genç Kız ve Kral” ve “Aşık Shakespeare” gibi filmlerde oynamak yerine “Kutsal Duman” ve “Korkunç Muzur” gibi bağımsız yapımlarda rol aldı. Harvey Keitel’la başrolünü paylaştığı, Jane Campion imzalı “Kutsal Duman”da ilk defa fiziksel ve duygusal çıplaklığını beyazperdeye taşıdı. Yaptığı tercihlerin kariyerinde bambaşka bir yeri olduğunu söylemesi boşuna değil. “Hayatta başarılı olmak, farklı şeylerden beslenmek için arada şaşırtmanız gerekiyor; önce kendinizi sonra başkalarını... Ben hayatımın o döneminde Fas ve Hindistan’a giderek kendi adıma denenmemişi denemek istedim. Şimdi geçmişe dönüp baktığımda da ‘İyi ki yapmışım’ diyorum. Bağımsız filmlerde ya da mini dizilerde oynamak beni oyuncu olarak çok geliştirdi.”

“En İyi Film” ve “En İyi Yönetmen” dahil 11 Oscar’lı “Titanik”in Kate’e kazandırdığı şeyler yalnızca ün, şan, şöhret, para ve ilk Oscar adaylığıyla sınırlı değildi. Filmde büyük aşk yaşadığı Jack karakterine hayat veren aktör Leonardo DiCaprio, en iyi arkadaşlarından biri oldu. İkili, yıllar sonra dev ekranda bir kez daha bir araya gelerek hayranlarına selam verdi. 2008 yapımı “Hayallerin Peşinde”, gerçek hayatta da hayallerinin peşinden giden Kate’in sinema hayatında başarılı filmlerden biri oldu. Aynı yıl rol aldığı “Okuyucu” ise aktrisi 33 yaşında “En İyi Kadın Oyuncu” Oscar’ına taşıdı. Nazi dönemi Almanya’sında geçen filmde Winslet, Hanna Schmitz ismindeki bir kadın gardiyan rolüyle izleyici karşısına geçmişti. Gardiyanın kendinden epey genç bir erkekle yaşadığı ilişkisinin yıllar sonra ortaya çıkmasını konu alan film için aktris, Reuters’e şunları söyledi: “Hayatımın en zor rolü. Çünkü kendimle ilgili bir şey yakalamam çok zordu. Pek çok farklı sebepten ötürü izole bir hayat yaşamış karmakarışık bir kişinin derisinin altına girmek gibiydi. Çok zor ve yalnız dönemlerdi.”

Filmle ilgili bambaşka bir gerçekse 2017’nin sonlarında yine Kate’in ağzından döküldü. “Okuyucu” filminin Oscar konuşmasında pek çok kişiye teşekkür eden yıldız, tek bir kişinin adını telaffuz etmeyi reddetti; filmin dağıtım firması The Weinstein Company’nin sahibi Harvey Weinstein’a. Weinstein, Gwyneth Paltrow’dan Mira Sorvino’ya, Angelina Jolie’den Cara Delevingne’ye kadar pek çok kadına cinsel saldırıda bulunduğu iddia edilen yapımcı. Weinstein skandalının ortaya çıkmasının hemen ardından Los Angeles Times’a konuşan Kate, eğer Oscar’ı kazanırsa asla ona teşekkür etmeyeceğine kendini ikna etmeye çabaladığını anlattı. “Bunun minnettarlıkla bir ilgisi yok. Eğer insanlar iyi davranışlar sergilemiyorsa, neden onlara teşekkür edeyim? Yaşadığım en iyi şeylerden biri, bir daha bu adamla asla bir araya gelmeyecek olmamdır.”

Winslet’ın itirafı bununla da sınırlı kalmadı. 1994’te parladığı ilk film “Cennet Yaratıkları”ndan sonra Weinstein’ın sürekli kendisini meşhur ettiğini söylediğini ve bununla ilgili tehditler aldığını anlattı. “Tüm kariyerim boyunca, ne zaman Harvey Weinstein’la karşılaşsam, beni kollarımdan yakalar ve ‘Sana ilk rolü benim verdiğimi sakın unutma’ derdi. Sanki her şeyi ona borçluymuşum gibi. Aynı şey ‘Okuyucu’ filminde de oldu. Bana ‘Sana Oscar adaylığı sağladım. Senin kazanmanı sağladım’ diyerek sürekli önüme çıktı. Ama işte sonuç ortada. Zorbalık ve pislikle işi

>>

KISA KISA

KATE WINSLET

Burcu: Terazi.
Boyu: 1.69
Ayak numarası: Şu anki yaşıyla aynı, “42”.
Oyunculuk: Genlerden geliyor; baba Roger Winslet ve anne Sally Bridges-Winslet da oyuncuydu.
Yüzük: Leonardo DiCaprio, “Hayallerin Peşinde” filminde yeniden bir araya geldikten sonra Kate’e arkadaşlık yüzüğü hediye etmiş.
Evlenirken: Son eşi Ned Rocknroll’la dünya evine girerken kolunda babası değil, Leonardo DiCaprio vardı.
Hayali: Uçabilmek.
Oynamak istediği rol: Bir erkeği canlandırmak.
Neyi değiştirirdi? Doğum yapmanın zorluğunu.
En sevdiği performansı: Jim Carrey’le birlikte rol aldığı “Sil Baştan” filmindeki Clementine rolü.
Genç kızlık öğüdü: “Kaşlarını alma!”
Güzellik sırrı: Su içmek ve açık pencereyle yeterince uyumak.



>> götürmeye çalışan bir adamdan başka bir şey değil. Bir daha asla itilip kakılmaya ya da aşağılanmaya izin veremem. Çocukken aşağılandım. Bir daha asla! Hele ki Harvey Weinstein tarafından!"

Ang Lee'nin yönettiği "Aşk ve Yaşam" filminden 20 yıl sonra bu defa oyuncu ve yönetmen Alan Rickman için "İngiliz Gülü" rolüne soyunan Kate için belki de en doğru tanımlardan birini Rickman'ın kendisi yapmıştı. 2015 yılında "Küçük Karmaşa" filminin galasında yönetmen, "Şu kadına bakın! Bakın ona ne olmuş! Evlenmiş, çocukları var ve hâlâ en iyi espri anlayışı onda. Hâlâ inanılmaz bir iş ahlakına ve doğru dengeye sahip."

KENDİYLE BARIŞIK, YAŞ ALMAYAN KADIN

Tıpkı o meşhur İtalyan filminin ismi gibi, "La vita è bella" yani "Hayat güzeldir" felsefesini benimseyen bir kadın, Kate Winslet. Sabah uyanınca yaptığı ilk şey su ısıtıcısının düğmesine basmak. Bu kadar basit, bu kadar sıradan... En sevdiği şey ailesiyle yürüyüşe çıkmak. Aile demişken, başından üç evlilik geçti. Üç eşten üç bebek dünyaya getirdi. O, aşka âşık ve "Bay Doğru"yu arama fantezisinden asla vazgeçmeyen, tam bir umutsuz romantik. Ona göre bir insanı gerçek anlamda sevdiğinizde, onu değiştirme ihtiyacı duymazsınız ve hatta kendinizi de. 2013 yılında verdiği bir röportajda da romantizmini ve ilişkilere olan bakış açısını söyle anlatıyordu: "Aslına bakarsanız ben genellikle romantik karakterleri oynamaya eğilimliyim. Bunun sebebiyse ilişkileri fazlasıyla önemsemem. Her gün uyandığınızda, yanınızda yatan adama ilk günkü hissi beslemeyi tabii ki bekleyemezsiniz. O kişiyi sevme sebebiniz belki hiç değişmez ama ilişkiniz değişir, olgunlaşır ve siz de ilişkiyle beraber olgunlaşırsınız. Ben bu konuyu işleyen filmlere çok büyük ilgi duyuyorum ve bu tür karakterleri oynamayı çok seviyorum; içinde iyi ve kötüyü barındıran, dinamik ve gerçek karakterler..."

İlk evliliğini yönetmen Jim Threapleton'la yapan ve evliliğinin üçüncü yılında aldatılan Kate'in bu evlilikten Mia isminde bir kızı oldu. Jim'le henüz ayrılmadan bir başka yönetmen Sam Mendes'le yolları kesişti ve 2003 yılında dünya evine giren çiftin Joe isimli bir oğlu oldu. Bu evlilik ancak yedi yıl dayanabildi. 2012 yılında ise üçüncü kocası olan işinsanı Ned Rocknroll'a "Evet" dedi. Kate'in ikinci oğlu Bear Blaze Winslet bu evlilikten dünyaya geldi.

Üç çocuğu ve sinema, Kate'in hayatının

> "Özgüven yaşla birlikte gelir, güzellik de içindeki özgüvenden."



odağında. Hayatının her zaman güzel olmadığını ama yine de buna çabaladığını söylediği röportajları ise bir dolu. Çalışan anne olmanın zorluklarına değindiği, bunun için adeta bir hokkabaza büründüğünü söylemeden geçmediği röportajlar bunlar... Bir yandan herkesi mutlu etmek, beslemek ve bunları yaparken aklı başında kalmak istiyor, bir yandan da bunun başa çıkılması en zor mücadele olduğunu iyi biliyor. "Dünyada en sevdiğim şey insanlarla birlikte eğlenmek. Eşim ve üç çocuğum, hayatımı güzel kılan şeylerin başında."

Güzellik konusuna ise o kadar takıntılı değil. Çocukken yaşadığı travmatik denebilecek "şişko kız" krizini atlatmayı başardığı için kendini şanslı sayıyor. 2015 yılında L'Oréal markasıyla fotoğraflarının bundan sonra photoshop'lanmayacağı konusunda kontrat imzalayarak genç nesillerdeki kadınlara karşı bir sorumluluk hissettiğini açıkladı ve hemcinslerine bedenleriyle ilgili pozitif mesaj vermenin önemini vurguladı.

"Şişko kız" diye alay edilen o kızdan bugün Oscar'a yedi kere aday gösterilen en genç aktris unvanını elinde bulunduran bir Hollywood divasına... Kate Winslet, hayatta başarılı olmak için birçok engeli aşmak zorunda kalmış ve sonunda zirveyi kucaklamış insanlardan yalnızca biri. Üstelik çok şaşaalı, çok tanıdık, uluslararası... İlham kaynağı olacak kadar güçlü ve hayali kurulacak kadar başarılı bir sinema ikonu; ve evet, dünya onun için çoktan hazır.

SERBEST KÖŞE



Ceylan Özdem
Psikolog, Brüksel
Vrije Üniversitesi'nde
öğretim görevlisi.

Mutluluğun basit formülü

Gönlü zengin olanın beyni daha mı mutlu?

İnsanoğlu tarih boyunca toplu şekilde yaşamak zorunda olduğundan, sosyal yetenekleri gelişti ve zaman içerisinde de değişti. Günümüz insanı eski ya da yakın tarih karşılaştırılmasında da hep bireysel, bencil ve kendini düşünen bir varlık olarak tanıtılmaya başlandı. Sürekli kendisine çalışan ve kendisi için harcama yapan insan, başkasını düşünemez gibi göründü. Oysaki bencil görünen günümüz insanı hâlâ sosyal medyada yükselen yardım çığlıklarına cevap veriyor, yardım topluyor, bağış yapıyor ve burs vermeye çalışabiliyor. Yapılan bilimsel çalışmalar da insanların başkalarına yardım etmesinin onları mutlu ettiğini gösteriyor. ABD ve Almanya'daki araştırmaların bir araya getirilmesiyle hazırlanan ve Nature Communications'da yayımlanan bir çalışma, başkaları için para harcamanın insanları nasıl mutlu ettiğini beyinde de gösteriyor.
Bu çalışmada 50 öğrenci iki gruba ayrılmış. Deney grubuna verilen parayı başkaları için harcamaları, kontrol grubunaysa aynı miktarda verilen parayı sadece kendileri için harcamaları istenmiş. Harcamadan önce ve sonra olmak üzere deneklerin mutluluk seviyeleri ölçülmüş. Ayrıca deney grubuna kendilerinin cebinden daha çok çıkacak şekilde koşullar sunulmuş ve MR'da o sıradaki beyin aktivasyonları görüntülenmiş. Sonuçları görmek için, parayı sadece kendisi içi harcayan grup ile parayı başkalarına harcayan ve kendilerine ekstra bir maliyet oluşan grup arasındaki farka bakılmış. Davranışsal sonuçlara bakılınca, kişiler başkaları için para harcadıklarında ve kendileri için bir maliyet oluştuğunda, kendilerini daha mutlu hissetmişler.
Yine aynı şekilde parayı başkaları için harcayan denekler daha mutlu olduklarını testte söylemelerinin yanı sıra beyinlerindeki TPJ denilen bölümde aktivasyonlar gözlemlenmiş. Bu bölge sosyal bilişsel alan olarak bilinir ve başkalarını düşündüğümüzde, empati yaptığımızda da aktif olan bölgedir. Ek olarak bu empati bölgesi ile haz ve ödül bölgesi olarak bilinen ventral striatum da bağlantılı şekilde aktivasyon göstermiş. Yani kişilerin başkaları için para harcamaktan haz aldıklarını söyleyebiliriz.
Sonuçlar, kişilerin başkalarına bir şey alarak ve kendilerine daha az harcayarak mutlu olduklarını hem davranışsal hem de beyin aktivasyonlarında göstermiş oldu. Birine yardım ettiğimizde, bağış yaptığımızda, karşılık beklemeden hediye aldığımızda da mutlu olduğunuzu hatırlarsınız eminim. İlginçtir ki insanların kendilerinden feragat ederek yardım etme eğilimi ekonomistlerin hâlâ üstüne kafa yordukları bir konu. Benim tavsiyem ise kesinlikle size duygusal olarak zarar vermeyen ve kullanılmadığınıza kanaat getirdikten sonra insanlara karşılık beklemeden yardım etmeniz ve halihazırda yardım ediyorsanız da bunu devam ettirmeniz. Bu yardımlar sizi mutlu edecektir ve yüzünüzde bir tebessüm yaratacaktır.

Psiko-bakış

Çocuğunuza **empati yapmayı** öğretin s. 22 / Bu ay **hoşgörülü olun** s. 24 /
Soğuk hava **cinsel isteği azaltır mı?** s. 26 /
Jehan Barbur'un hayatına yön veren cümle s. 32



GETTY IMAGE TÜRKİYE/NICK DOLDING

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

VİRÜSLERE GÜLÜMSEYİN

Mutlu olun, hastalıklardan korunun

Bazı gerçekler ara sıra hatırlanmayı hak ediyor. Mutluluğun sayısız faydası var: Daha iyi sosyal ilişkiler kurulmasında yardımcı olur, yüksek bir moral sağlar ve sağlığı iyileştirir. Kanada'daki British Columbia Üniversitesi Profesörü Mark Holder nam-ı diğer "mutluluk doktoru", öğrencilerine bunu sık sık tekrarlıyor. Yeni yapılan bir araştırmada morali yüksek ve düşük olan iki öğrenci grubu, grip virüsüne maruz bırakılıyor ve her birine iki doz Hepatit B aşısı yapılıyor (içeriği bağışıklık sistemini zorluyor). Sonuçlar şaşırtıcı: Mutlu olan öğrenciler grip olmuyorlar ve aşı enjeksiyonu bağışıklık sistemlerinin hemen tepkimeye geçtiğini gösteriyor. Diğer grupta ise tam tersi sonuçlar elde edildi. Sonuç olarak, gülerek ve moralinizi yüksek tutarak, kışın ilk olumsuz etkilerinden rahatlıkla korunabilirsiniz.

Kaynak: Psychologies Today



BOŞANMAK YETMİYOR

Boşanma sonrası ebeveynlik

Çiftler üzerinde yapılan bir araştırma, şiddete dayalı boşanmanın ardından ilk bir senenin çocuk bakımındaki önemini ortaya koydu. 135 kadın katılımcıyla boşanmalarından sonraki bir yıl içinde beş defa görüşülen araştırmada, ilişkileri durumsal şiddet veya baskıcı şiddet içeren çiftlerin, boşanma sonrası ebeveynlik görevleri gözlemlendi. Baskıcı şiddet gören kadınların eski eşi tarafından şiddete maruz kalmaya devam ederek çocuk bakımında daha az destek gördükleri; durumsal şiddet mağduru kadınların ise boşanmadan sonra daha az şiddete maruz kalıp çocuk bakımında daha fazla destek gördükleri saptandı.

Kaynak: Illinois Üniversitesi (ABD)

KORKMAYIN

Ayrılık korkusu ilişki bitirebiliyor

Yapılan yeni bir araştırmaya göre ilişkinin biteceği korkusu, partnere duyulan sevgiyi azaltarak ilişkinin bitmesinde rol oynayabiliyor. Araştırmaya katılan çiftler öncelikle kendileri ve ilişki dinamikleri hakkında genel bilgiler verdiler. Ardından gruplara ayrılan çiftlere farklı manipülasyon teknikleri uygulandı ve ilişkileri hakkında istatistiksel bilgiler verildi. İlişkilerinin devam etme ihtimali hakkında hiç bilgi almayan çiftlerin duygularında bir değişiklik olmadı; ilişkilerinin yüksek ihtimalle biteceğini duyan çiftlerin birbirlerine olan duyguları azaldı; ilişkilerinin bitme ihtimalinin çok düşük olduğunu duyan çiftlerin ise sevgisinde herhangi bir azalma gözlemlenmedi.

Kaynak: Vita-Salute San Raffaele Üniversitesi (İtalya)


NOVOTEL
HOTELS & RESORTS
ibis
HOTELS
Kayak Erciyes'te, kış tatili Novotel ve ibis Otel Kayseri'de Yapılır!
Erciyes'te Kayak Keyfini Yaşarken, Kayseri ve Kapadokya'nın Kültürel Güzelliklerini Keşfetmek İçin Promosyonlu Kış Paketlerimizi Kaçırmayın!
Modern ve ferah odalarımızda konforlu bir konaklamadan, yöresel lezzetlerin sunulduğu enfes bir kahvaltıya, lokal tatların yanı sıra, uluslararası lezzetleri bulacağınız akşam yemeğinden, canlı müzik eşliğinde keyifli bir atmosfere kadar tüm detayları sizin için bir araya getirerek kayak tatilinizi unutulmaz kılıyoruz.
Otellerimizden kayak merkezlerine ücretsiz transfer, ekipman kiralamalarda, kayak merkezindeki anlaşmalı restoranlarda, Kapadokya balon ve Kayseri şehir turlarında %10 indirim, minimum 5 gece konaklamanızda hediye şehir turu ve hatta 7 gece konaklamalarınızda bir gece ücretsiz konaklama kayak paketlerimiz ile sizleri bekliyor.
Kişi başı 150 TL'den başlayan fiyatlar!
Yeni Pervane Mahallesi, Kocasinan Bulvarı, Kayseri Sanayi Odası Yanı No: 161/1 38110 Kocasinan Kayseri/Türkiye
Tel: +90 (352) 207 30 00 Fax: +90 (352) 207 30 10 Mobile & WhattsApp : +90 0530 822 42 55
E-mail: H6904-RE@accor.com ibis.com | novotel.com | accorhotels.com
Paketlerimiz 31 Aralık 2017 – 31 Mart 2018 tarihleri arasında geçerlidir.
Detaylı bilgi için otellerimiz ile iletişime geçebilirsiniz.
NOVOTEL
ibis HOTEL

Yazar: **Isabelle Taubes**
Çeviren: **Ayça Sayın**

Çocuğuma *empatiyi* nasıl öğretirim?



"Yaşama sevinci, öncelikle kendin olabilmeye cesaret edebilmek, hissettiğin şeylerin farkına varabilmektir" diyor İletişim Uzmanı Anne van Stappen. Şiddetsiz iletişim uzmanları bu konuda çocukları eğitmek için kolaylıkla uygulayabileceğiniz bazı önerilerde bulunuyorlar.

1 "Nasılım?" sorusunu sormayı çocuğunuza öğretmekle işe başlayabilirsiniz. Bu sorunun cevabına göre, "Bu his nereden geliyor?" sorusunu sorarak hislerine dair farkındalık yaşamasını sağlayabilirsiniz.

2 "Nasılım?" sorusuna cevap olumluysa, bunun farkına varılmasına yardımcı olabilirsiniz. Aynı zamanda iyi halin değerini anlamasını ve yaşamasını da teşvik etmelisiniz.

3 Eğer cevap olumsuzsa, üzüntüsünün ne olduğunu anlayabilmesi için rehberlik edebilirsiniz. Çocuğa "Önemli değil" derseniz, çocuk inkâr etmeyi öğrenir. Acısına eşlik eder ve "Evet, korktun ve kötü hissediyorsun" derseniz, onun yaşantısına rehberlik etmiş olursunuz. Şiddetsiz iletişimin kurucusu Marshall B. Rosenberg'in dediği gibi, "Acı bir kere kabullenildiği zaman sessiz acı oluyor".

4 Karşılanmamış ihtiyaçları sorgulayın. "Eğer sihirli bir değneğin olsaydı, kendi adına neyin değişmesini isterdin?" diye sorun ve uygun bir cevap bulabilmesi için ona, "Bu isteği gerçekleştirmek için ne yapılabilir?" diyerek yol gösterin. Bu egzersiz ona zaman kavramını öğretmek için de iyi bir fırsat olabilir. İstediği bir şeyi hemen elde edemeyebileceğini ama bunun için elinden geleni yapması gerektiğini öğrenir. Çocuk, onu korkutan, üzen şeylerden ziyade sevdiği şeylere tekrar bağlanma kapasitesini artırır. Bu, ona insan olarak sınırlarını ve harekete geçebilme gücünü gösterir.

KÜLTÜR KOLEJİ
KÜLTÜR 2000 KOLEJİ

58 YILLIK EĞİTİM EFSANESİ

*Anaokulundan Üniversiteye Okul "**Kültür**"dür.*

Kültür & Kültür2000 Koleji

ÖĞRENCİ KABUL SINAVI

Sınav Tarihi
11 Şubat 2018 Pazar

4,5,6,7, Lise Hazırlık, 9,10 ve 11. sınıf öğrencileri için
sınav başarılarına göre çeşitli oranlarda indirimler verilecektir.

www.kultur.k12.tr
0(212) 559 04 88
ATAKÖY KAMPÜS

www.kultur2000.k12.tr
0(212) 850 81 81
BÜYÜKÇEKMECE KAMPÜS

Yazı: **Ilios Kotsou,** Psikolog
Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

BU AY

Hoşgörülü olun

Gerçek bir zenginlik kaynağı olan farklılıklar, aynı zamanda birçok anlaşmazlığın temelini oluşturuyor. Özellikle gergin olduğumuz anlarda, kendi kimliğimizi ifade edebildiğimiz gruba ait olmayan kişileri daha çok yaftalıyoruz. 2015 yılında "Group Processes & Intergroup Relations" tarafından yapılan bir araştırmada, olumsuz imge ve kelimeleri katılımcıların tanımadığı bir ülkeyle bağdaştırınca, katılımcılar o ülkeyi ve vatandaşlarını tehdit olarak algıladı. Aslında önyargılar hep korkularımızı ön plana çıkarır. Onların bilincinde olmak, peşin hükümlerimizi aşmamıza yardımcı olur.



EV ÖDEVİ

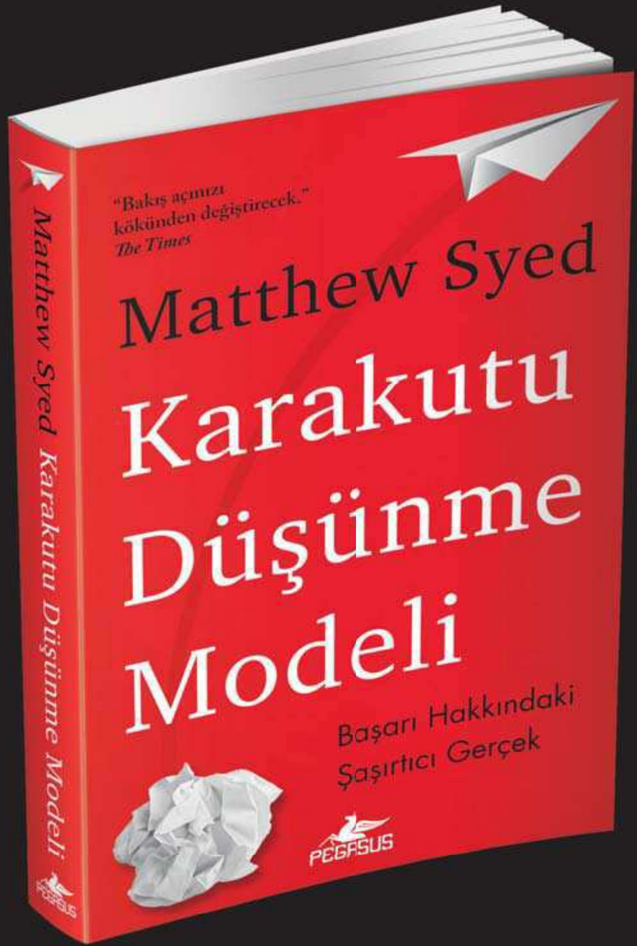
Açık fikirli ve tolerans sahibi olmak, öncelikle kendi yargılarını gözden geçirmekle başlar. Bu dönüp kendimize bakmamıza, şüphelerimizi ve sınırlarımızı gözden geçirmemize yardımcı olur. Bu yüzden önyargılarımız üzerine düşünmek, hiç bilmediğimiz yönlerimizi keşfetmemizi sağlayabilir. Olumsuz tepki vermemize sebep olan tavırlar, özellikler ve davranışlar neler? Karşımızdaki kişi tahammül edemediğimiz neye sahip? Yargılayacak veya eleştirecek ne var? Peki, bizi bu kadar rahatsız eden özelliklerin acaba hangilerini kendimiz de taşıyoruz? O meşhur Kızılderili atasözünü hepimiz duymuşuzdur: "Onun ayakkabıları ile bir mil yürümediğiniz sürece bir kişiyi asla eleştirmeyin." Başkasının yaşadığı hayatın aynısını yaşasaydık, muhtemelen onun gibi olurduk. Oysa empati kurmak nefret duygumuzu ve kötücül düşüncelerimizi azaltır.

PAYLAŞIM

Barış, 51 yaşında, bilgisayar programcısı

"Geçirdiğim zor bir dönemden sonra içime kapanmaya ve hem çevreme hem de tanımadığım insanlara karşı eleştirel olmaya başladım. Herkesle alay ediyordum ve bu tavrım epey bir insanı benden uzaklaştırdı. Ama bu egzersizi yaptıkça, o kişilerin aslında benim görmek istemediğim şeylere ayna tuttuklarını ve onlar vasıtasıyla kendimi yargıladığımı anladım. Üstelik 'kurban'larımdan biri, zor günlerimde bana destek oldu. Bu beni çok şaşırttı ve kökten bir değişim geçirmeme yardımcı oldu. Artık, kolay olmayan durumlarda bile insanları dinlemeye ve onları anlamaya çalışıyorum."

ISTOCK



Mercedes Formula 1 takımı ile Google arasındaki ilişki ne?

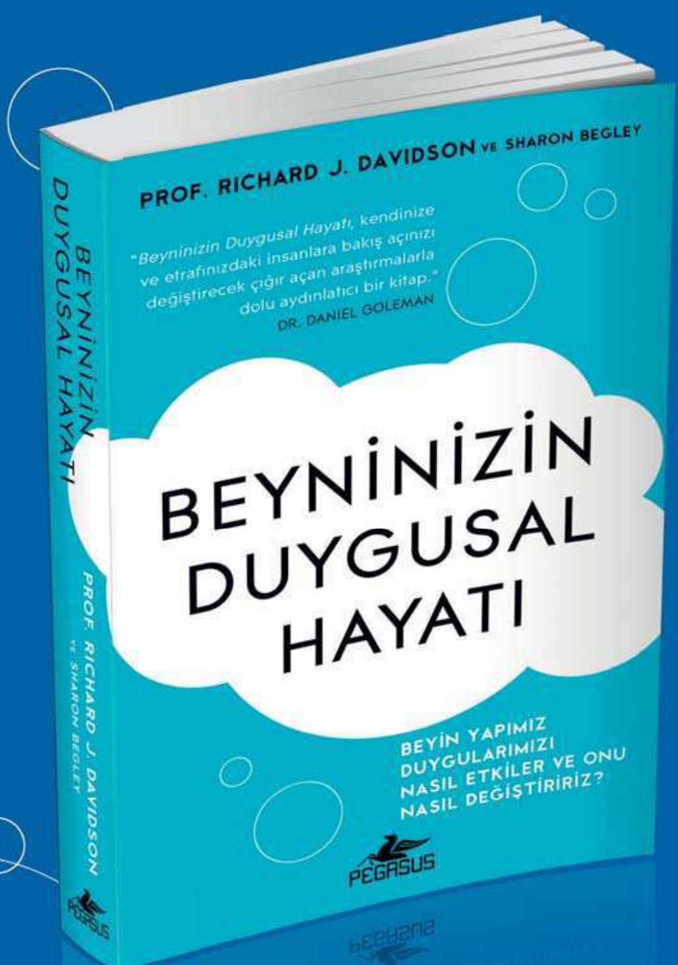
Dave Brailsford'ın Team Sky'ı ile havacılık sektörü arasındaki bağlantı ne?

Mucit James Dyson ile basketbolcu Michael Jordan arasında nasıl bir benzerlik var?

Hepsi de karakutu düşünme modelini uyguluyor.

"Matthew Syed başarısızlığı yeniden tanımlamak için çarpıcı bir davette bulunuyor. Başarısızlık utanç verici ya da damgalayıcı olmamalıdır, diyor. Bunun yerine heyecan verici ve aydınlatıcı olabileceğini, başarı tarifinin olmazsa olmaz malzemesi olduğunu gösteriyor. Harika hikâyeler ve gayretle bir araya toplanmış bilimsel veriler içeren *Karakutu Düşünme Modeli*, işleri batırma konusundaki fikirlerinizi sonsuza dek değiştirecek."
Daniel Pink

"Bu kitap hayatta 'büyüme kafa yapısı'na duyulan ihtiyacın altını çiziyor. Başarısızlık karşısında takınılan tavrın değiştirilmesinin önemini dile getiriyor ve öğrenmemizin tek yolunun bir şeyleri deneyip davranışlarımızı elde edilen sonuçlara göre uyarlamamız gerektiğini anlamamız olduğunu savunuyor."
Richard Branson, Virgin Group



BEYNİNİZİN DUYGUSAL HAYATI

Beyin, yüzyıllardır sanıldığı gibi girilmesi imkânsız bir kale, anlaşılması zor bir kapalı kutu değildir: Beynimizin işleyişini geliştirerek kendimizle ve çevremizdekilerle çok daha iyi bir yaşam sürebiliriz.

"Hepimiz kendimize, 'Ben kimim?' diye sorarız. Davidson benim için cevabı buldu."
RUBY WAX, *Aklımı Kaybettim Hükümsüzdür*'ün yazarı

twitter.com/pegasusyayinevi facebook.com/pegasusyayinlari instagram.com/pegasusyayinlari

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

ÖNYARGILARIMIZ NE KADAR DOĞRU?

"Soğuk hava libidoyu düşürüyor"



Evet, cinsel dürtülerimiz dış etkenlere bağlı olarak dalgalanabiliyor. Örneğin bir ilişkinin kalitesi, bir bakış veya muzip bir teklif libidomuzu etkileyebilir. Şimdi tüm bunlara hava durumu da eklendi! Bilmeniz gereken bir şey var. Cinsel arzumuz habersiz gelen veya aniden karşımıza çıkan vahşi bir hayvan değildir. Loş bir ışık, çıplaklık, birbirine değen tenler gibi faktörlerle canlanır. Farklı ilişkisel ve iklimsel öğelerle tetiklenir.
Ancak sadece vücudumuzun ve hava durumunun isteklerini dinlemek, kendimizi başkasının kollarına atmamız için yeterli değil. Arzu hormonu olan testosteronun, hem kadında hem de erkekte gerekli miktarda üretiliyor olması lazım. Güneş D vitamini üretimini destekler; bu da testosteron oluşumunu tetikler. Bu yüzden yaz mevsimi vücudumuzda muhteşem bir sinerji yaratır ve libidomuza olumlu etki eder.
Ama yine de libidonun mevsimlik olduğunu ve kışın tamamen ortadan kalktığını söylemek hata olur. Zaten öyle olsaydı, kışın herhangi bir cinsel aktivite yaşanmaz, eylül ve aralık ayları arasında da doğan çocuklar olmazdı!

Üstelik bizim kadar güneşe ve ısıya maruz kalamayan birçok coğrafi bölge var, onlar ne yapsın? Yine de, libidomuzun termometre ile beraber düşmesi, onun ve moralimizin ne kadar hassas ve kırılgan olduğuna işaret etmiyor mu? Etkileşimi dış etkenlerde arayan bu hassasiyetimiz, aslında korkularımızın, suçluluk duygumuzun, hatta fizyolojik dengesizliklerimizin bir sonucu.
Çünkü arzularımız bize herhangi bir dayatmada bulunamaz. Bu, onu bir ihtiyaca ve bir eksikliğin acısına indirgemek olurdu. Arzumuz proaktif tutum gerektiren bir coşkunluktur. Bu bağlamda kış, dinamiğimizi devam ettirmek adına en çok zorlandığımız mevsim. Güneş D vitamini sentezlememize yardımcı oluyorsa, yağlı balıklar, bitter çikolata veya yumurta sarısı da aynı görevi görüyor. Kısacası, kendi dengemizi kendimiz bulmalıyız.
Eğer kışın sıcak evlerimizde bile soyunmaya çekiniyorsak, şunu unutmayalım: Soğuk hava aslında birbirimize sokularak ısınmak ve duygusallığımızı sıcak tutmak için bir fırsattır. **Yaz veya kış olsun, erotik yakınlaşma mevsimsel değildir.**

ISTOCK

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

Kitap okuyacak zaman bulamıyorum

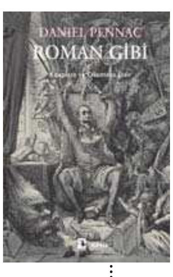
EN SON NE ZAMAN BİR KİTABI BAŞTAN SONA OKUDUNUZ?

TATİLDE, ÇÜNKÜ BOŞ OLDUĞUM TEK ZAMAN

OKUMAK İÇİN NEYE İHTİYACINIZ VAR?

ZAMANA, SESSİZLİĞE VE İYİ BİR KOLTUĞA...

Okumak için sessiz bir ortamda rahat bir koltuğa kurulup tüm dünyayla bağınızı kesmek zorunda mısınız? Peki ya okuma eylemini fazlasıyla kutsallaştırıyorsanız? İdeal şartlar oluşmadığı sürece kitaptan hiçbir haz almıyor olabilirsiniz. Okuma eylemiyle tekrar barışmak için Daniel Pennac'ın kaleme aldığı **"Roman Gibi"** (Metis Yayınları) kitabını tavsiye ederiz. "Canınızın istediği yerde okuma hakkı" veya "Sayfa atlama hakkı" şeklinde tanımladığı okur haklarıyla ezberinizi bozacak.



SADECE ZAMANA. ÇÜNKÜ YILIN GERİ KALAN ZAMANINDA...

OKUMAM ÇOK BÖLÜNÜYOR

BİLMİYORUM, GALİBA HİÇBİRİNİ BİTİREMİYORUM

OKUMAYI NEDEN BIRAKIYORSUNUZ?

YORGUNLUKTAN UYUYA KALIYORUM

GÜNDÜZ İNSANI MISINIZ, GECE Mİ?

GECE



Yatmadan önce çok yorgun oluyorsunuz, hafta sonları çocuklardan vakit kalmıyor, toplu taşımadaki kalabalık dikkatinizi dağıtıyor... Peki ya kitabınızı dinlemeyi deneseniz? Telefonunuza veya tabletinize birkaç saniyede indirebileceğiniz sesli kitap uygulamalarıyla mutfakta yemek yaparken veya arabada giderken bile rahatlıkla kitap okuyabilirsiniz.

GÜNDÜZ

Henri de Toulouse-Lautrec'in **"The Reader"** adlı tablosunda resmettiği kadın, adeta okurken rahatsız edilmemek için erkenden kalkmış. Siz de aynı şeyi denemeye ne dersiniz?



BAŞKA ŞEYLER ARAYA GİRİYOR

BAŞKA AKTİVİTELER YAPIYOR MUSUNUZ?

EVET. SPOR, EL İŞİ, SİNEMA VS.

HAYIR. HİÇ ZAMANIM YOK

"Alice Harikalar Diyarında"ki tavşan gibisiniz. Her yere koşturmaktan saatinizin ve zamanın esiri olmuşsunuz. Belki de okumayı vakit kaybı olarak görüyorsunuz. Küçükken kitap okumaya teşvik edilmediyseniz, sizi bekleyen engin bir klasikler dünyası var!

CHRO Summit

DataExpert FORTUNE

TÜRKİYE'NİN İK LİDERLERİ ZİRVESİ

15 Şubat 2018

Hilton Istanbul Bomonti Hotel








Ata Selçuk
ECZACIBAŞI / CHRO

Burcu Civelek Yüce
AKBANK / CSHRO

Hakan Alp
QNB FİNANSBANK / CHRO

Kaan Terzioğlu
TURKCELL / CEO

Marius Popescu
NN HAYAT ve EMEKLİLİK / CEO

Norbert Klein
BSH / Bölge Başkanı








Nursel Ölmez Ateş
FORD OTOSAN / CHRO

Dr. Rohini Anand
SODEXO / CEO DIVERSITY

Steven Gross
UNILEVER / CHRO

Şerif Kaynar
KORN FERRY / YKB

Tamer Saka
KİBAR HOLDİNG / CEO

Yasemin Merih Alparslan
DOĞAN TV / CHRO

ÇALIŞMANIN YENİ ŞEKLİ "AGILE"

CEO PERSPEKTİFİNDEN İK'NIN ROLÜ

YETENEK YÖNETİMİNE GLOBAL BAKIŞ

DİJİTAL İK & İK PAZARLAMA & İK ANALİTİK

İŞ YERİNDE ÇEŞİTLİLİK VE KAPSAYICILIK

GELECEĞİN ORGANİZASYONLARINI İNŞA ETMEK

EN ETKİN 50 CHRO ÖDÜL TÖRENİ

www.chrosummit.com.tr

Ana Sponsorlar

NN Hayat ve Emeklilik — sodexo YAŞAM KALİTESİ HİZMETLERİ — TURKCELL

Oturum Sponsoru

AKBANK

Destek Sponsoru

B/S/H/

Basın ve Medya Sponsorları

CNN TÜRK — Milliyet

İletişim Hizmetleri Sponsorları

kariyer.net — terfi

Düzenleyen Kuruluş

BMI

Çeviri: **Ekin Nazlı**

Yas tutan iş arkadaşınıza yardım edin

Psikanalist Sophie Péters, iş hayatınızı kolaylaştıracak çözümler sunuyor.



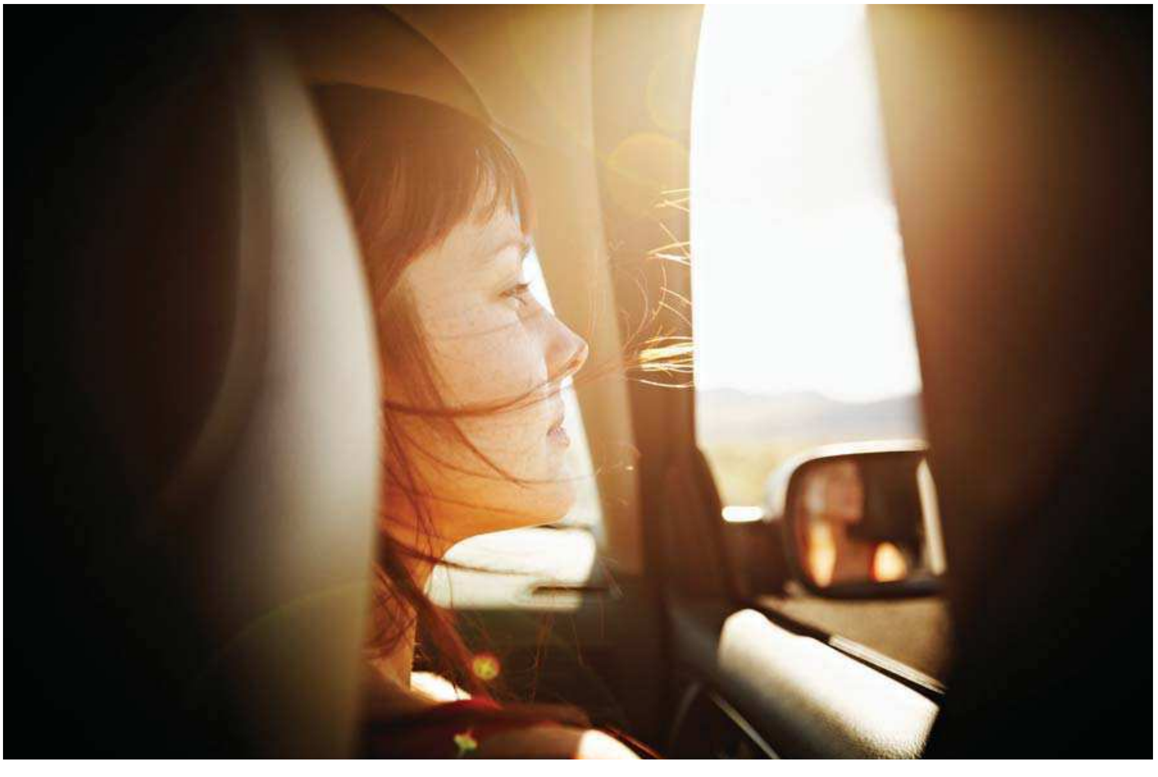
GETTY IMAGE TÜRKİYE/ LAFLOR

Ölümden duyulan acı sosyal hayatta bir tabu olarak görülüyor, hele de iş hayatında! Ölümü sessizce karşılamamız gerektiğine dair bir talimat varmış gibi. İşyerinde iş arkadaşımız yas tutarken, onun hali bizi ilgilendirmiyormuş gibi uzak duruyoruz. Sıkıntı, güçsüzlük duygusu, korku... Onun üzüntüsünü, kederini anlayabilecek bir sürü duyguyu tanıyoruz ancak onu işyerinde yok saymak daha kolay geliyor. Çünkü bu kayıp bize sınırlarımızı, güce dayalı dünyada aslında ölümlü olduğumuzu hatırlatıyor. **Peki, yas tutan iş arkadaşımızı nasıl desteklemeliyiz?** Öncelikle doğru kelimeleri kullanmalıyız. O yüzden kalbinizden geçen en uygun ve sade cümleleri kurun. Ayrıca şunu unutmayın: İş arkadaşınız, sanki güçsüzmüş gibi onun yerine işlerini yapmanızı istemiyor. Desteklemek demek kurtarmak anlamına gelmiyor. Şu an hayatında her şey dengesini yitirmiş durumda. Bu sebeple etrafında insani duyguları hissetmek istiyor; fakat ne yargılanmaya ne de tavsiye almaya ihtiyacı var. Ona doğal bir şekilde, beraber kahve içmeyi önerebilirsiniz. Masumane bir arkadaşlık anı olabilir bu. Böylece onun için ne yapabileceğinizi sorma fırsatını da en doğru anda yakalayabilirsiniz. Onu şu an için öngöremediği bir gelecekle ilgili düşünmeye zorlamayın. **Yas, farklı bir psikolojik süreçtir.** Yas sürecini kendi ritmine göre aşmaya, kederini atlatmaya ihtiyacı var. Yas, teselli edilebilecek bir şey değildir, çünkü teselli olunmaz. İşyerinde onu her zamanki gibi görevlendirmek, daha fazla iş vermemek gerekir. Yas sürecindeki önemli aşamalardan biri de kaybı kabullenmektir. Psişik bir kayıp, var olan psişik desteklere yaklaştırır. Bu durumda işyeri özel bir yer haline geliyor ve orada yaşamla ilgili yeni anlamlar yaratılmaya başlanıyor. İş arkadaşınızın görünüşteki cesur gülüşünün ardında büyük bir sıkıntı, üzüntü saklı olabilir. **Sevdiği birinin kaybını yaşayan kişi kendini normal hissetmeyebilir ama kendini diğerlerini zor duruma sokmamak için güçlü gösterebilir.** Ölümün ardından uzun süre geçmesine rağmen, herkes bu ölümü unutsa da, kişi kendini kötü hissetmeye devam edebilir. İlk zamanlar etrafında çok insan olduğu için hayatına geri dönmek kolay gelebilir. Onu üzgün görürseniz, ona bu durumu ne kadar güçlü bir şekilde karşıladığını, eskiden olduğu gibi şimdi de zor zamanlarında sizi yanında sayabileceğini söyleyebilirsiniz.

Yazı: **Şenol Ayla**

Bir şehirden gitmek

Ülke değiştirip gitmek üzere yola çıkanların arkada kalanlardan neden açıklama beklediklerini anlamıyorum. Bir açıklama yapmak yerine şunu demek istiyorum o an:
"Yeni bir ülke bulamazsın, başka bir deniz bulamazsın./Bu şehir arkandan gelecektir./Sen gene aynı sokaklarda dolaşacaksın,/aynı mahallede kocayacaksın;/aynı evlerde kır düşecek saçlarına./ Dönüp dolaşıp bu şehre geleceksin sonunda..."
Yine giden biri, gitmeyişime hayretle yaklaştığında, Konstantinos Kavafis'in en çok bilinen şiiri "Şehir"i, kendisinden izin alarak okumak istiyorum yüksek sesle. (Biliyorum Kavafis çoktan göçtü bu dünyadan; ben de zaten iznimi hayalimde alıyorum; şairi kişisel olarak tanıyormuşum gibi düşlemek hoşuma gidiyor.) Çağdaş Yunan şiirinin en önemli şairlerinden Konstantinos Kavafis, İskenderiye'de doğmuş, İskenderiye'de yaşamış, İskenderiye'de ölmüş. Aynı sokaklarda dolaşmış, aynı mahallede kocamış, yazdığı gibi. Arada İngiltere ve İstanbul'da geçen yılları da var ama ömrünün büyük kısmını, gidip gidip gene döndüğü İskenderiye'de geçirmiş.
Gitmek isteyen halinden mutsuz olduğundan ister bunu elbette; ama nereye gidersek gidelim kendimizle gitmez miyiz? Onun içindir ki "başını alıp gitmek" deriz ve o baş bizimle gittiği sürece hiçbir şey değişmeyecektir, onu da biliriz. Kavafis gittiği her yere kendisini de götürmüş. Ve kendisini de götürdüğünü bildiği içindir ki, gitmekten de korkmamış. Giderken korkularını da beraber götürürsün demiş bir başka şiiri "İthaka"da:
"ithaka'ya doğru yola çıktığın zaman/dile ki uzun sürsün yolculuğun/serüven dolu, bilgi dolu olsun/ne lestrigonlardan kork/ne kikloplardan, ne de öfkeli poseidon'dan/bunlardan hiçbiri çıkmaz karşına/düşlerin yüceyse, gövdeni ve ruhunu/ince bir heyecan sarmışsa eğer/ ne lestrigonlara rastlarsın/ne kikloplara, ne azgın poseidon'a/onları sen kendi ruhunda taşımadıkça/kendi ruhun onları dikmedikçe karşına/..."
Korkusuzca gidenlerin, giderken kendini de yanında götürenlerin yolu açık olsun, ama gitmeyip kalanlara da çok eziyet etmeyelim...
(Şiirlerin çevirileri: Cevat Çapan)



GETTY IMAGE TÜRKİYE/THOMAS BARWICK

Tuğba Kocaefe, Psikoterapist

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Godard ve Ben"







1. Bireyselin ve toplumsalın keşfi

İsviçreli yönetmen Jean-Luc Godard'ın hayatının bir döneminin hikâyesini baz alan bu filmde, bireyselliğin toplumsallığa feda edilmesi gerekliliğinden yola çıkan düşüncenin egemen olduğu 1968 Fransa'sı gözler önüne seriliyor. Godard için de iç dünya ve dış olaylar, birbiriyle bağdaşamaz halde görülüyor ve bu durum maalesef bireyselliğin yok olduğu ve parçalandığı bir duruma yol açıyor. Film, yönetmenin oyun alanı olan yani aslında bir parçasıyla iç dünyasını da yansıtan filmleri, toplumsal olayların nüfuz ettiği bir coğrafyada ne hale gelebilir sorusunu sorduruyor izleyiciye. Godard, toplumsallığın sınırları içinde durmaya çalışırken, "İçimizdeki Vietnam'ı keşfetmeliyiz!" diyerek aslında bireysel ihtiyaçlarını geride bırakmanın hüznünü taşıyor olamaz mı? Yani, bireysel ve toplumsal olan aslında bir arada durup ayrılmaz bir bütün olarak kalamaz mı?

2. Geçmişin ölümü

Dış dünyada, toplumsal travma yaratan iktidara karşı gelen öğrenci hareketinin söylemlerinin içinde ve dışında bir Godard izliyoruz. Dış dünyaya adapte olmak için geçmişin izlerini silmek isteyen biri... "Toplum için sanat" yapmak isterken, kendiliğinin ölmesi gerektiğini düşünen biri... Peki, böyle mi olması gerekir? Geçmişin izlerini silmek mümkün olsa bile "devrim" silinen boş bir temel üzerine nasıl inşa edilebilir? Geçmişin yasını tutmadan, olanları kabullenmeden, köklerini anlamadan insan nasıl geleceğe yürüyebilir? Acaba geçmişi kabullenmekten, bazı bedellerin ödenmesini de birlikte getireceği için mi bu kadar korkulur?

3. Korku

Filmin orijinal ismi "Le Redoutable", aslında ilk Fransız nükleer denizaltının adıdır. Bu kelime aynı zamanda "çok korkunç" anlamına gelir. Yani suyun altında, buz dağının görünmeyen kısmı misali, korkunç olan bir şey vardır. Ve bu denizaltında en önemli kural "sessiz olmak"tır. Benliğimizin, suyun altında kalan ve korkunç olan kısmı yani dürtüler ve arzular, bu durumda "sessiz olmak" zorundadır. Peki, neden? Çünkü sessizlik bozulursa, bir şeyler bozulacak ve belki korkunç olan gün yüzüne çıkacaktır. Bu durumda, devrime yol açacak olan suyun altındaki patlama mı yoksa su üstündeki çırpınışlar mıdır?

MICHEL HAZANAVICIUS

Yönetmenliğini Michel Hazanavicius'un üstlendiği ve yönetmen Jean-Luc Godard'ın hayat hikâyesini konu alan 2017 yapımı "Godard ve Ben" (Le Redoutable), Cannes Film Festivali'nde Altın Palmiye ödülüne aday gösterildi. Yönetmenin filmleri arasında, "Artist" (The Artist - 2011) ve "Arayış" (The Search - 2014) bulunuyor.

İlham veren cümle *Jehan Barbur*



"Bu yalınlığa varmak için ne kadar hırpalanmak gerektiğini biliyorum."

* Tomris Uyar

"Öyle çoktur ki hayatımın her döneminde yolumu değiştiren ya da bana ilham olan cümleler. Her yaşıma terennüm eden sorulara cevap bulmuş, zihnimde çiçekler açtırmış yüzlerce cümle var aslında. Ama belki de son zamanlarımın ilham verici cümlesini eklemem en doğrusu olacak. Tomris Uyar'ın 'Gündökümü'ndeki bu satır işte: 'Bu yalınlığa varmak için ne kadar hırpalanmak gerektiğini biliyorum.' Yalın olabilmenin meziyetini, erdemini ve aslen gerekliliğini sorguladığım günlerde karşıma çıkan bir iç döküm cümlesi. Hayatın nedensizce, bet beniz attırarak hırpaladığı ruhlarımızdan bir şeyleri anlama çağrısı; dert edinmek, keder sahibi olmaktansa arınmak, aralanmak ve öze dönmek. Yalınlaştıkça korkudan uzaklaşmak; hayatı, yaşamakla mükellef olduğumuz bir toplamlar yığını olarak algılamak ama bu yığından arı ve duru çıkmak. Başka türlü akıl da korunmuyor... Yazarken, kendinden öteye düşebilmenin yolu da hırpalandıklarını değil, elde kalanı temiz bir iç sesle yâd etmekten geçiyor. Hayıflanmadan, anlayarak, kabul ile. Alıyorum ve kabul ediyorum. Safsataya, acınmaya, büyütmeye gerek yok demek, nedir ki işimiz, büyümekten gayrı?"

Jehan Barbur, müzisyen ve yazar.
"Uyan", "Hayat", "Sarı", "Kendine Zaman Ver" ve "Sizler Hiç Yokken" albümlerine imza atan müzisyen, aynı zamanda "Çatıdaki Çimenler", "Baba Öyküler" ve "Sevmediğim Atlaslar" adlı kitapların yazarı.

*Tomris Uyar, yazar ve çevirmen.
Türk edebiyatına unutulmaz eserler bırakan yazarın "Gündökümü" adlı eserinden alıntıdır.


!f
17. !f İSTANBUL
BAĞIMSIZ FİLMLER FESTİVALİ
17TH !f ISTANBUL INDEPENDENT FILM FESTIVAL
FESTİVAL PARTNERİ
maximum
maximum.com.tr
ist-
an-
bul
BAĞIMSIZ/
FİLMLER/
FESTİVALİ/
INDEPENDENT/
FILM/
FESTIVAL/
www.ifistanbul.com
HAYAT
VAR!
İstanbul
15 – 25 Şubat / February
Ankara
1 – 4 Mart / March
İzmir
1 – 4 Mart / March
İSTANBUL / Cinemaximum City's Nişantaşı / Cinemaximum Kanyon / CKM / Cinemaximum Akasya
ANKARA / Cinemaximum Armada İZMİR / Cinemaximum Konak Pier
#if2018
@ifistanbul
#ifteizledim

Bu ay aklımızı çelen en iyi üç kitap

Bu ayın öne çıkan kitaplarıyla dönemden döneme ve toplumdan topluma değişiklik gösteren estetik kavramının tarihini keşfe çıkabilir, Franz Kafka'nın yazar ve bürokrat kimliklerinin birbirini nasıl beslediğini öğrenip şaşırabilir ve özel hayatınızda sağlıklı ve mutlu bir birlikteliğin sırlarını öğrenebilirsiniz.

ESTETİK ANLAYIŞI

Güzelin ve Çirkinin Ötesinde

18. yüzyılın sonlarına doğru Filozof Alexander Gottlieb Baumgarten, günümüzde dahi tartışmalara konu olan estetik kavramını, hissiyat ve duyumsallık bilimi olarak ortaya atmıştı. Aydınlanma dönemiyle birlikte üstüne oldukça düşünülen ve tartışılan estetik kavramı, modernizme büyük bir düşünce külliyatıyla geldi. Modern dönemin felsefesi, felsefecileri estetik üzerine düşünüp düşünce üretirken kültür, popüler kültür gibi aktüel mesele ve kavramlara da temas etti. Sosyolog Süreyya Su, serüveni heyecanlı ve mazisi uzun estetik tartışmalarını bir araya getirdiği "Güzelin ve Çirkinin Ötesinde" isimli kitabında, estetik kavramının hem düşünsel ve teorik yanlarını vurguluyor, hem tarihsel devamlılık güzergâhlarına uğruyor hem de politik ve ekonomik taraflarını ortaya koyuyor.

Süreyya Su, Can Yayınları, 223 s.



BÜROKRAT KAFKA

Ofis Yazıları

Franz Kafka'yı bugüne kadar pek bahsedilmemiş olan bürokrat kimliğiyle yeniden keşfetmeye hazır mısınız? "Ofis Yazıları", Kafka'nın üst düzey bir bürokrat olarak yaptığı iş yazışmalarının en ilginçlerini bir araya getiriyor. Bu yazışmalar Kafka'nın, genel kanının aksine, ofiste sıkıcı evrak işleri arasında kaybolmuş, gündelik hayatına yabancılaştığı için hayal dünyasına sığınan önemsiz bir memur olmadığını, hünerli bir avukat, zeki bir dava takipçisi ve döneminin sosyal, ekonomik ve politik meseleleri konusunda yenilikçi düşünceleri olan bir fikir adamı olduğunu gözler önüne seriyor. Kitap, **yazarın birbiriyle bağdaşmadığı varsayılan iki kimliğinin aslında birbirini beslediğini,** geceleri kaleme aldığı romanlarının gündüz yaptığı ofis yazışmalarından esinlendiğini öne sürüyor.



Franz Kafka, Everest Yayınları, 600 s.

SAĞLIKLI BİRLİKTELİK İÇİN

Aşk, Evlilik, Sadakatsizlik

Bu kitabın aşk, evlilik ve sadakatsizlik üzerine yazılmış olması bir tesadüf değil. İnsanların neredeyse tamamı bu üçlüden en az birini, hayatında en az bir kez yaşıyor. **Bu nedenle her üç yaşantının da daha iyi anlaşılması, insanın anlam arayışında önemli dönüm noktaları olabilir.** Evlilik, bugün birçok ülkede kendisine yatırım yapanların neredeyse yarısını hayal kırıklığına uğratan ve iflas ettiren bir kurum. istatistikler, birçok ülkede iki evlilikten birinin boşanma ile sonuçlandığını gösteriyor. Eğer bu istatistikler, yapacağınız evlilikle ilgili değil de bir iş ortaklığı ile ilgili olsaydı, tüm varlığınızı hâlâ bu ortaklığa yatırır mıydınız? Evliliklerin daha sağlıklı yürütülebilmesi yönünde yapılması gerekenlere ilişkin fikirler veren bu kitap bir rehber niteliğinde.



Mehmet Z. Sungur, Büyükada Yayıncılık, 272 s.

YAŞAMI SORGULARKEN

Yedi Ulak

İtalyan yazar Dino Buzzati'nin kendi öykülerinden derlediği ilk seçkisi "Yedi Ulak", yazarın mizahi üslupla kaleme aldığı yalın ve sembollerle örülü 19 öyküyü okurlarla buluşturuyor. Kitapta sıradan insanların dünyasına, onların kurnazlık ve kırılganlıklarına, yabancılaşmaya, melankoliye ve bürokrasiye değiniliyor. Her öyküde yarattığı fantastik atmosferle zamandan bağımsız bir gerçekçiliğe ulaşan Buzzati, kendine özgü mizah anlayışıyla **insanın çağlar boyu süregelen ahmaklığına dikkat çekerken,** yaşamı yeniden sorgulama gereği uyandırıyor.



Dino Buzzati, Delidolu Yayınları, 324 s.

YENİ HAYAT

Evlenmeden Önce

Evlilik yolculuğuna başlarken biricik sermayeniz olan sevgi, küçülüp yok olabilecek ya da büyüyüp gelişebilecek bir şey. Evet, o hem çok kudretli hem de bir o kadar zarif ve kırılgan. Kurduğunuz ilişkiler ve üstlendiğiniz rollerin farkında olarak onu hakkıyla yaşamanız ve yaşatmanız gerekiyor. **Doğan Cüceloğlu'nun "Evlenmeden Önce" kitabı,** çoğunun boşanmayla sonlandığı günümüz evliliklerinin daha sağlam ve sağlıklı olması için yol gösterici bir kılavuz niteliğinde.



Doğan Cüceloğlu, Remzi Kitabevi, 224 s.

PARMAKLIKLARIN ARDINDA FELSEFE

Kodes

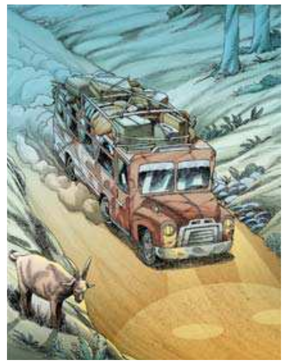
"Kodes", Nîmes Hapishanesi'nde felsefe atölyeleri düzenlemesi için gelen teklifi hemen kabul eden bir felsefe hocası olan Lazare Vilain'in hikâyesini konu ediniyor. **Felsefeyi kodese taşımak onun için felsefeyi anayurduna geri götürmektir.** Orada felsefe yalnızca "kentli entelektüelleri" ilgilendiren bir uğraş olmaktan çıkar. Ancak kendini çok kaptırdığı ve adeta bir oyun olarak gördüğü bu girişimi onun hayatını altüst etmeye başlar ve önünü alamadığı bir karmaşanın içine sürüklenir.

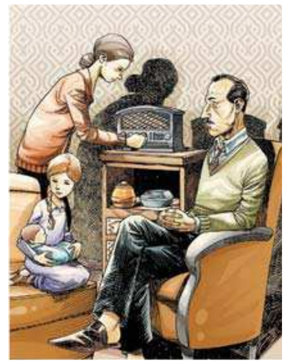


Alain Guyard, Kolektif Kitap, 264 s.

BAMBAŞKA HAYATLAR

Öbürküler





Mahir Ünsal Eriş'in yeni kitabı "Öbürküler", gecenin olur olmaz saatlerinde uykuları kaçıran, basamakları gıcırdata gıcırdata tırmanan, tel dolapları karıştıran misafirlerin romanı. **M. K. Perker'in çizimleriyle** hayat bulan kitap, bize 60'lı yılları, komşuluğu, darbeleri, göçleri, hevesleri, yolları ve aslında bir daha asla dönemeyen ötekileri geri getiren, hem hüzünlü hem de gülümseten bir roman. "Olduğu Kadar Güzeldik", "Bangır Bangır Ferdi Çalıyor Evde...", "Benim Adım Feridun" gibi kitapların yazarı olan Eriş, çarpıcı diliyle okuyucuyu daha ilk cümleden etkisi altına alıyor.

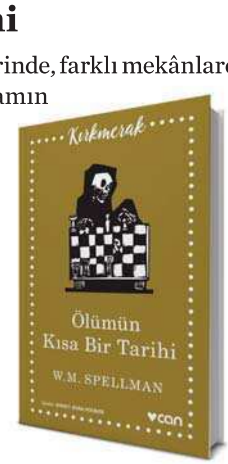


Mahir Ünsal Eriş,
Karakarga Yayınları, 136 s.

HER ŞEYİN SONU

Ölümün Kısa Bir Tarihi

Bu kitapta ölüm farklı zaman dilimlerinde, farklı mekânlarda, farklı kültürlerde ele alınıyor ve kavramın tarihin akışı içindeki gelişimi anlatılıyor. Mezopotamya ile Mısır'daki ölüm algısı, Antik Yunan ve Roma'nın filozoflarının ruh ve beden üzerine tartışmaları, **Budizm, Hinduizm, Taoizm** gibi inanç sistemlerinin ölüm, ölü bedene ne olacağı ve bir öte dünyanın var olup olmadığına dair fikirleri gözler önüne seriliyor.



W. M. Spellman, Can Yayınları, 328 s.



EQ'NUN ÖNEMİ

Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek

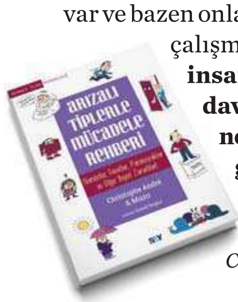
Zekâ gelişimi çoğu ebeveyn ve eğitimci için birinci önceliktir. Ama **çocuğun duyguları yönetmekte ustalaşması da en az zekâ kadar önemli.** "Duygusal Zekâsı Yüksek Çocuklar Yetiştirmek", çocukların duygular âlemini anlamasını ve duyguyu dengeleyip düzenlemesini sağlamaya yönelik bir rehber. Kitap, ebeveyn-çocuk bağını güçlendirmekle kalmıyor, duygusal açıdan sağlıklı bireylerden oluşan toplulukların kurulmasına da imkân tanıyor.

John Gottman, Joan DeClaire, Görünmez Adam Yayıncılık, 256 s.

SORUNLARI ÇÖZÜN

Arızalı Tiplerle Mücadele Rehberi

Çevremizde birtakım sorunları olan türlü türlü insan var ve bazen onlarla birlikte yaşamak, birlikte çalışmak zorunda kalabiliyoruz. Bu sorunlu **insanların niçin böyle tuhaf davrandıklarını, karşılaştığımızda ne yapmamız veya yapmamamız gerektiğini** anlayarak onlarla birlikte yaşamayı öğrenebilir, hayatımızı kolaylaştırabiliriz.



Christophe Andre, Say Yayınları, 216 s.

KIZI OLANLARA

Güçlü Kızlar

Lisa Damour, ergenlik dönemindeki perdeyi aralıyor ve kızınızın düzensiz ve kafa karıştırıcı davranışının aslında neden sağlıklı, doğal ve gerekli olduğunu gösteriyor. **"Güçlü Kızlar"** da yer alan gerçekçi senaryolar, ebeveynlere kızlarıyla akıllı ve yapıcı şekilde nasıl iletişim kuracakları konusunda fikir verip yol gösteriyor.



Lisa Damour, Sola Unitas, 416 s.

YAKINDAN TANIYIN

Yazarın Odası 1

Dünyanın en prestijli edebiyat dergilerinden The Paris Review'da yayımlanan röportajlar, edebiyat dünyasının gizli kalmış, bilinmeyen sırlarını okurlarla buluşturuyor. **Jorge Luis Borges, Truman Capote, Ernest Hemingway, Stephen King, Gabriel Garcia Marquez, Rebecca West, William Faulkner, Graham Greene ve T. S. Eliot** gibi dünya edebiyatına yön vermiş romancılar, öykücüler ve şairler, bu röportajlarda bir araya geliyor.



Kolektif, Timaş Yayınları, 304 s.

TEHLİKELİ İLİŞKİLER

Venüs Üçgeni

1940'lı yıllarda erotik hikâyeler yazmaya başlayan **Anaïs Nin,** başta sipariş üstüne kaleme aldığı metinlerde erotizmin en saklı kuytularına ulaşır. Bedenin ve hayal gücünün kışkırtıcılığına kapılan karakterler aracılığıyla insan doğasının en mahrem köşelerini gözler önüne serer. "Venüs Üçgeni", **erotik yazının en usta kalemlerinden birinin** olağanüstü zengin ve egzotik öykülerini bir araya getiriyor.



Anais Nin, Notos Kitap, 305 s.

YENİ ÖYKÜLER

Gecenin Gecesi

Geçen sene yayımlanan son romanı "Kuşlar Yasına Gider"in ardından yeni kitabı merakla beklenen **Hasan Ali Toptaş**'ın yeni öykülerinin yer aldığı **"Gecenin Gecesi"**, Türk edebiyatını yakından takip edenleri bekliyor. Beş öykünün yer aldığı kitap, **Ümit Ünal**'ın çizimleriyle renkleniyor.



Hasan Ali Toptaş, Everest Yayınları, 88 s.

SAVAŞ YILLARI

Ve Sonra Ateş Etmeye Başladılar

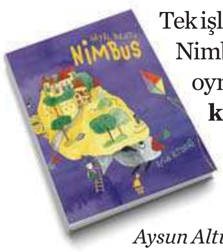


Bosna Savaşı sırasında, 40 Sırp ve Müslüman çocukla görüşen yardım görevlisi ve Çocuk Psikiyatrı Lynne Jones, savaşın başlamasından 20 yıl sonra çocukların nasıl birer yetişkine dönüştüklerini keşfetmek için geri döner. Dokunaklı hikâyeleri, küresel çatışmanın temel sebeplerini, **barış ve uzlaşma sürecine giden yolları ve insan ruhunun değişime** ayak uydurma gücünü gösteriyor.

Lynne Jones, Hep Kitap, 408 s.

OYUN ZAMANI

Hayal Bulutu Nimbus

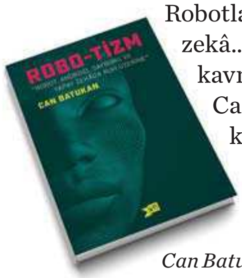


Tek işleri oyun oynamak ve hayal kurmak Nimbus'taki çocukların. Öyle ki, sadece oynayarak ve **hayal kurarak dünyayı kurtarma işinin** üstesinden kolayca geliyorlar. "Hayal Bulutu Nimbus", dünyanın hayalle ve oyunla iyileşeceğine inanan çocukları anlatıyor.

Aysun Altındağ, Dinozor Çocuk, 24 s.

TEKNOLOJİNİN FELSEFESİ

Robo-tizm



Robotlar, androidler, sayborglar ve yapay zekâ... Yaşadığımız çağa damgasını vuran bu kavramları felsefi yönden ele alan Can Batukan'ın **"Robo-tizm"** adlı kitabı, teknolojinin hızına yetişmekte zorlandığımız günümüz dünyasını bambaşka bir şekilde algılamamıza olanak tanıyor.

Can Batukan, Altıkırkbeş Yayınları, 104 s.

ÇOCUKLARA ÖZEL

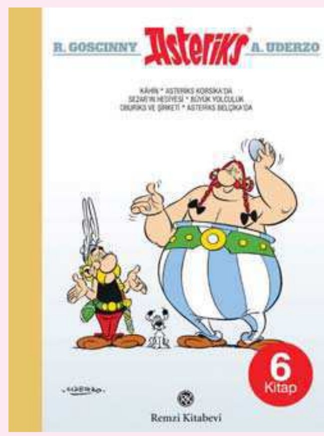
Unutkan Kedi Dombili

Dört kişilik Thomas ailesinin Dombili adında çok sevdikleri bir kedileri vardır ve bu kedi her kitapta ayrı bir macera yaşar. **Judith Kerr'in kendi kedisinden esinlenerek yazıp resimlediği Dombili** serisindeki kitaplardan biri olan "Unutkan Kedi Dombili", adı üstünde unutkan bir kedidir. Yemek yediği halde yemek yediğini bazen de eve nasıl gireceğini unutan bu kedi, arada bir ailenin sabrını zorlar. Fakat bu unutkanlığı bir gece ailenin çok işine yarayacaktır. *Judith Kerr, Hep Kitap, 40 s.*



MACERAYA HAZIR MISINIZ?

Asteriks Seti



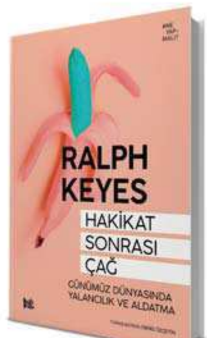
Çocuklar kadar büyüklerin de vazgeçilmezi olan Asteriks'in maceraları, özel kutusunda setler halinde çizgi roman koleksiyonerlerini bekliyor. Her bir kutuda altı kitabın yer aldığı özel koleksiyon setlerinden bizim en sevdiğimiz ise **"Kâhin", "Asteriks Korsika'da", "Sezar'ın Hediyesi", "Büyük Yolculuk", "Oburiks ve Şirketi"** ile **"Asteriks Belçika'da"** hikâyelerinin yer aldığı bu set oldu.

René Goscinny, Albert Uderzo, Remzi Kitabevi

GERÇEĞİ UNUTTUK

Hakikat Sonrası Çağ

Yalan ve aldatma nasıl gündelik toplumsal refle haline geldi? Birinin yalan söylediğini bile bile neden onu onaylarız? Nasıl oldu da kamuoyunu gerçeklerden çok kanaat ve duygular belirleme



başladı? Bu hayati sorulardan yola çıkan **Ralph Keyes, toplumsal yaşamımızı radikal biçimde şekillendirmeye başlayan hakikat** sonrası çağın yükselişini ve bu durumun tehlikesini gözler önüne seriyor.

Ralph Keyes, Delidolu Yayınları, 408 s.

TOPLUM

Hayvanların acılarını hissedebilir miyiz?

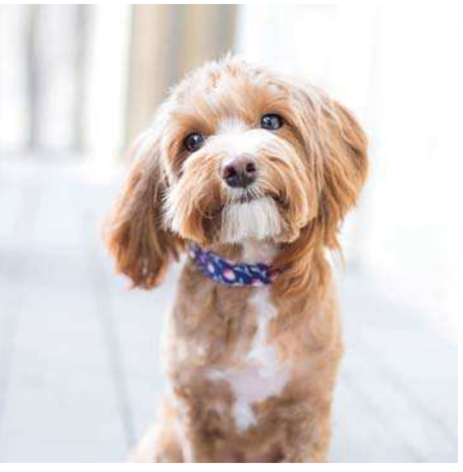
Derleyen: Ceylan Özçapkın

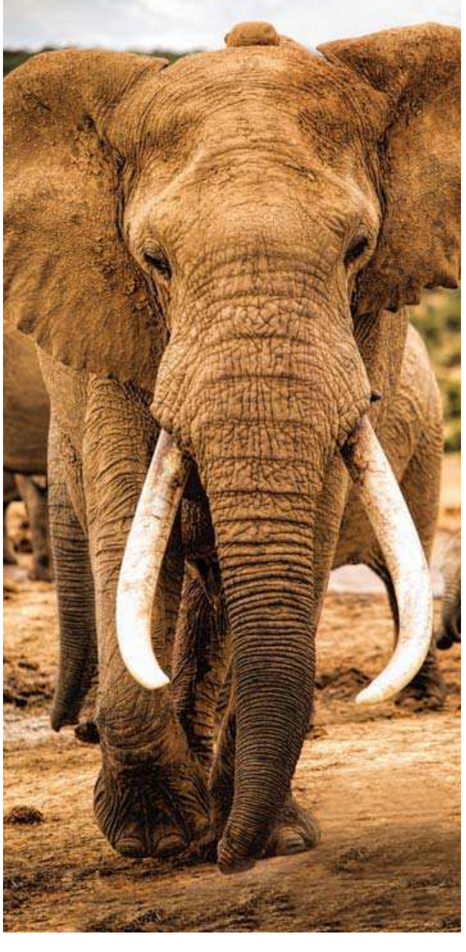
Ormana terk edilenler, kesimhanede işkenceye maruz kalanlar, Kurban Bayramı'nda deneyimsiz kasapların eline düşenler, hatta tecavüze uğrayanlar... Hayvanlara yönelik şiddet günden güne artarken, yasaların yetersiz kalması artık sadece hayvanseverlerin değil, bütün toplumun vicdanını sızlatıyor.

Bundan uzun yıllar evvel Brigitte Bardot'nun yavru fok katliamını ifşa etmesi alaycı ve olumsuz yorumlara yol açmıştı. Birçok insana göre hayvanlara karşı bu denli duyarlı olmak, sadece sevgisiz kalmış yaşlı kadınların sorunuydu. O zamandan bugüne hayvan hakları konusunda bütün dünyada çok yol kat edildi. Avrupa'nın neredeyse tamamındaki hayvanları koruma kanunlarında "hissedebilen varlıklar" tanımı kullanılıyor. İngiltere'de hayvanlar için 14'ü aşkın kanun ve yasal düzenleme bulunuyor. İsviçre'de hayvanlara kötü davranan veya çok çalıştıran kişilere suçun büyüklüğüne göre üç yıla kadar hapis cezası verilebiliyor. En sıkı hayvanları koruma kanunlarından birine sahip olan Avusturya'da, 2004 yılında kabul edilen kanuna göre hayvanlar insanların bakma sorumluluğunda olan ve insana eş varlıklar olarak kabul ediliyor. Türkiye ise henüz çok geride görünüyor. Diğer ülkelerdeki "hissedebilen varlıklar" ifadesi bizde kullanılmıyor ve bir hayvana zarar vermek hâlâ suç kapsamında değerlendirilmiyor. 5199 sayılı Hayvanları Koruma Kanunu'na göre hayvanların ölümüne, yaralanmasına, kalıcı olarak beden bütünlüğünün veya ruh sağlığının bozulmasına neden olan kişi para cezası ile cezalandırılıyor. Fransa'da hayvanların acısız kesilmesini savunan gönüllü kuruluş AFAAD'ın başkanı Caroline Brousseaud, mezbahalardaki hayvanlarla ilgili şöyle diyor: "Tüketim için yetiştirilenler, >>

ISTOCK








>> hayvan haklarının en az uygulandığı hayvanlar. Kesimhanede uygulanan şiddet kan dondurucu nitelikte ve bunları hayvanlar yaşamamalı. Hayvanların ölmeden önceki son anlarını daha acısız kılmak için tüm teknolojiye ve ekipmana sahibiz aslında." Brousseaud'ya göre bu vahşet bize hayatın bir parçası olan ama varlığını reddettiğimiz ölümü hatırlattığı için olanları görmezden geliyoruz.
Gerçekten de paradoks yaratan bir dönemde yaşıyoruz. İnsan hakları gün geçtikçe çeşitlenip güçlenirken, yediğimiz hayvanların hakları hiç olmadığı kadar yok sayılıyor.
Bu arada sosyal medya sokaklarda, hayvanat bahçelerinde, sirklerde, yunus parklarında ve akvaryum merkezlerinde kötü muamele gören hayvanların videolarıyla dolup taşıyor. 37 yaşındaki belgesel yönetmeni Ayşen, hafta sonlarını hayvan barınaklarında gönüllü olarak temizlik yaparak ve hayvanları besleyerek geçiriyor. "Facebook'ta sadece selfie'ler ve tatil fotoğrafları paylaşılmıyor" diyor ve ekliyor: "Sosyal medya sayesinde insanlar bu konuda bilgi alışverişi yapabiliyor ve örgütleniyor. Arkadaşlarım bana küresel ısınmaya karşı neden bu kadar duyarlı olmadığımı soruyorlar ama o benim için soyut bir konu, oysaki hayvanlar somut. Duyguları var ve acıyı en az bizim kadar hissediyorlar. Hayvan haklarıyla ilgili gitgide daha çok ses çıkarıyoruz ve bu konunun olumlu yönde ilerleyeceğini düşünüyoruz."

Yanlışa yanlış demek

Uzmanlara göre hayvanların iyiliğini düşünme oranının artıyor olması etik ve kültürel ahlakın iyileşmesiyle ilgili. Ancak hayvanlara karşı herkesin aynı duyarlılıkta olmadığı da bir gerçek. 55 yaşındaki Füsun, "Aynı duyarlılık keşke kimsesiz çocuklara gösterilse" diyor. Budist rahip Matthieu Ricard, hayvanları korumayla ilgili yazdığı bir kitapta ahlaki bir duruma desteğin nasıl büyüyebileceğini şöyle anlatıyor: "İnsanlar bir durumun veya gerçekliğin ahlaki açıdan kabul edilemez olduğunu düşünür. Önce dışlanırlar, sonra güçlerini birleştirirler. İfadeleri çevreyi rahatsız eder, o yüzden eleştirilirler. Zaman geçtikçe başka insanlar savundukları meseleye sempati duymaya başlar. Ve o mesele çığ gibi büyür." Bazı eylemlerimizin yanlış olduğunu bilmemiz ve kendimizi başkalarıyla özdeşleştirmemiz hareketin büyümesine sebep olur.

Biliyoruz ama...

Milattan önceki ilk dinler kedi, ibis kuşu, hatta timsah gibi hayvanlara taparken, tektanrılı dinler bu bakış açısını değiştirdi ve Tanrı'nın yeryüzündeki yansıması olduğumuzu ifade ederek tüm canlılardan faydalanabileceğimizi söylediler. Plutark ve Pisagor gibi vejetaryen ve Montaigne, Rousseau ve Voltaire gibi hayvan deneylerine karşı olan düşünürler, hayvan hakları için seslerini yükselttiler ama ciddi bir geri dönüş alamadılar. İngiliz düşünür Jeremy Bentham 1789 yılında şu kehanette bulunmuş: "Belki bir gün hayvanlar zorbalıkla onlardan alınan hakları tekrar geri alabilirler. Çünkü bir at veya köpeğin değeri bir öğünlük yemekten daha fazla olmalıdır."
Emile Zola da bütün insan hakları düşünürleri gibi hayvanların en büyük savunucularındandı. 1896 yılında Le Figaro gazetesinde şöyle yazdı: "Hayvanların acı çekmesi beni neden bu kadar etkiliyor? O kadar ki gece vakti uyanıp kedimin suyu olup olmadığına bakmak zorunda kalıyorum. Neden tüm hayvanlarla aramda bir bağ var? Onların düşüncesi bile içimi şefkat ve hoşgörüyle dolduruyor."
Hayvanların maruz kaldıkları zulmün farkına varmamız için uzun bir süre ve sayısız adım gerekti. En sonunda 18. yüzyılda veterinerlik fakültelerinin kurulmasıyla hayvanların çektiği acının en az bizimki kadar gerçek bir his olduğu belirlendi. Yine de Descartes'ın bir köpeğin darbe aldığında, acıdan değil refleks olarak bağırdığını ifade etmesine insanlığın büyük çoğunluğu inanıyordu. Genel kanı, bir canlı eğer acısını ifade edemiyorsa, acı çekmediği yönündeydi. Derken bilimin de gelişmesiyle hayvanlarla aramızda benzerlikler keşfedildi. 1940'lı yıllarda Biyolog Konrad Lorenz, hayvanların sosyal ilişki kurabilme yeteneğini araştırdı ve bizim anlamsız olarak tabir edebileceğimiz hareketlerinin

TERAPİSTLERİN TARTIŞMADAKİ YERİ

Hayvan hakları konusunda terapist ve psikologların sessizliği gerçekten dikkat çekici. Aslında bu şaşırtıcı değil, çünkü hayvanların çektiği ıstıraba daha fazla tolerans göstermeme arzusunda analiz edilecek spesifik bir patolojik durum yok. Hayvanların hayattaki yeri, huzurları, hangi aşamada onlardan faydalanabileceğimiz elbette felsefi bir konu sayılabilir ama terapistlerin görevi insanların yaptığı yanlışları gözlemlemek ve onları analiz etmek. Üstelik Batı ülkelerinde "zooterapi" yani hayvan terapisi çok yaygın. Birçok terapistin odasında bir evcil hayvan bulunur ve gerektiği zaman hastaya hayvanların rahatlatıcı gücünü kullanarak tedavi uygularlar. Bazı katillerin suç işlemeden önce hayvanları öldürmeye başladığına dair birçok kanıt ve araştırma da var. 2013 yılında, Grenoble Üniversitesi Sosyal Psikoloji Profesörü Laurent Bègue'nin konuyla ilgili yayınladığı makalede, silahlı saldırı gerçekleştiren kişilerin yüzde 45'i insanlardan önce hayvan öldürmüş ve yüzde 46'sı çocukluğunda hayvanlara işkence yapmış.

Türkiye'de yalnızca beş ayda hayvanlara yönelik 8 milyon 315 bin yaşam hakkı ihlali, 144 işkence, 155 terk etme ve yüzlerce cinsel şiddet vakası yaşandı.

aslında anlamı olduğunu keşfetti. Hayvanların zekâ ve bilinciyle ilgili yapılan araştırmalar ise onları "yaratık" olmaktan çıkarıp aslında bizimkine benzer bir hassasiyete sahip olduklarını gösterdi.
İnternette izlediğimiz sevimli kedi videoları bizi ne kadar güldürse de aslında insanlara benzer bir üzüntü duygusuna da sahip olduklarını görüyoruz. Hepimiz yaralı arkadaşının başında bekleyen köpek, annesinin cansız bedeni yanında ağlayan bebek fil, ölen eşinin arkasından yas tutan maymun videolarına denk gelmişizdir. Hayvanları daha iyi tanıyıp arkadaşımız olabilecekleri bilincine ulaşabilirsek, onlarla gerçekten ilgilenmiş oluruz.
"Deli dana" hastalığıyla büyükbaş hayvanların ne kadar baştan savma gıdalarla beslendiğine şahit olsak da aslında Budizm gibi öğretiler bütün canlıların eşit yaşam hakkına sahip olduklarını ve hepsine karşı merhametli olmamız gerektiğini vurguladı.

Başka bir beslenme mümkün

"Tabağımdaki hayvanı kendim öldürebilir miydim, bilmiyorum" diyor 38 yaşındaki Hande. "Ama yine de bonfileyi çok seviyorum. Ben de diğer hayvanlar gibi etoburum. Tabii onlar yemek için hayvan yetiştirmiyorlar." 87 yaşındaki Saliha ise konu hakkında çok net: "Bu tartışmayı sevmiyorum. Ben fakirlik gördüm ve küçük bir kızken çok açlık çektim. Sonra sağlıklı olmak için her gün et yemem gerektiği öğretildi. Bugün artık bu alışkanlığımı değiştiremem." 37 yaşındaki Şebnem ise hayvanları öldürmenin üzücü ama gerekli olduğunu düşünenlerden. Yine de bir parça bilinçli olmaya çalışıyor: "Kafeste yetiştirilen tavuklarla veya büyükbaş yetiştiriciliğiyle ilgili feci videolar izledim. Tabağımda salam varken bunu düşünmemeye çalışıyorum ama yine de tavuk alırken serbest dolaşan almaya özen gösteriyorum. En azından hayvanın fırınıma girmeden önce güzel bir hayat yaşadığını düşünmek istiyorum." Et yemeyen 32 yaşındaki Duygu ise peynir ve süt ürünü tüketmesinin onu hayvan vahşetinin bir parçası yaptığını öğrenince yıkılmış. "Sütünü almak için ineklere neler yaptıklarını hiç düşünmemiştim." Peki, suçluluk duygusu neden yine de caydırıcı değil? Psikanalist Gérard Miller bu durumu şöyle açıklıyor: "İnsanlar hoşlarına giden bir şey karşısında, o hissi tekrar yaşayabilmek için verdikleri tüm sözleri unuturlar." Etsiz beslenme henüz bir çoğunluk tercihi olmaktan çok uzak. Dünya ülkelerinde vejetaryenlerin sayısı genel olarak yüzde 6-7'yi geçmezken, Türkiye Vegan ve Vejetaryenler Derneği'nin başlattığı istatistiksel çalışma henüz sonlanmadı.

İnsan, empati dolu bir hayvandır

Vejetaryen veya vegan beslenme düşüncesinin yaygınlaşması için birçok adım var ama en önemlisi hayvanları da gerçek canlılar olarak görmek ve sandığımızdan daha fazla insancıl duyguya sahip olduklarını kabullenmek. Ama kendi "hayvansallığımızın" da farkına varmalı ve duygularımızın tam da bu hayvansı varlığımızın bir mirası olduğunu anlamalıyız. Vejetaryenlik ülkemizde henüz çok yaygın bir beslenme modeli olmasa da önceliğimiz genel olarak hayvanlara uygulanan şiddeti yok etmek olmalı. Hayvan Hakları İzleme Komitesi (HAKİM) tarafından geçen yıl açıklanan rapora göre, Türkiye'de yalnızca beş ayda hayvanlara yönelik 8 milyon 315 bin yaşam hakkı ihlali, 144 işkence, 155 terk etme ve yüzlerce cinsel şiddet vakası yaşandı. Şiddetin altında yatan en büyük neden her ne kadar kişinin tedaviye yönelmesini işaret etse de şiddet eyleminin suç değil "kabahat" sayılması, aslında hiçbir caydırıcılık teşkil etmiyor. Hayvan hakları dernekleri ve gönüllü hayvanseverlerin kurduğu dernekler uzun yıllardır hukuksak alanda hayvanların hakları için savaşıyor. Fransız düşünür Elisabeth de Fontenay'ın dediği gibi, insan düşünen bir hayvan ise, bizler özel hayvanlarız, çünkü kendimizi başkalarının yerine koyabiliyoruz ve bu sayede aslında kendi hakkını arayamayanlara sahip çıkabiliyoruz.



OKUMA ÖNERİSİ

"Hayvanların Ne Kadar Zeki Olduğunu Anlayacak Kadar Zeki miyiz?",
Franz De Waal, Metis Yayıncılık

"Hayvanlara Niçin Bakarız?",
John Berger, Delidolu Yayınları

"Tabağındaki Yüz",
Jeffrey Moussaieff Masson, Palorma Yayınları

"Etin Cinsel Politikası",
Carol J. Adams, Ayrıntı Yayınları



Kendiniz gibi olmak için beş yöntem

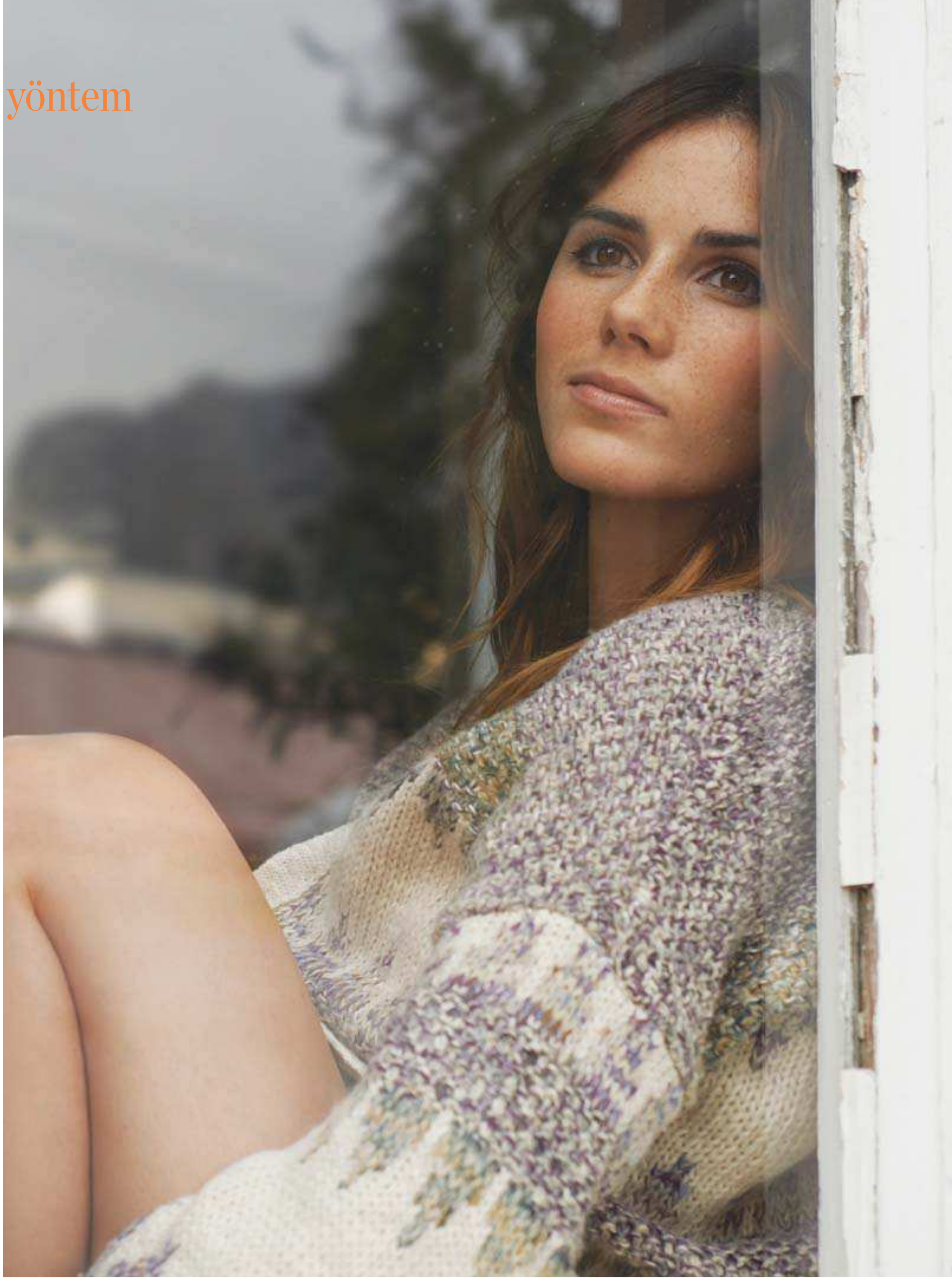
Derleyen: Özge Akkaya

Ne kadar olgun olduğumuzu söylesek de zaman zaman gerçek duygularımızdan ve isteklerimizden uzaklaşabiliyoruz. Ancak kendimiz gibi olduğumuzda dışarıya ışıklar saçabiliriz. Kendinize yakınlaşıp gerçek hislerinizle buluştuğunuzda ilişkilerinizin de değiştiğini göreceksiniz. Uzmanlarımız tarafından önerilen ve iç dünyanızla buluşmanızı sağlayacak beş yöntemi deneyin.

GETTY IMAGE TÜRKİYE / PEOPLEIMAGES



Kendiniz gibi olmak için 5 yöntem



1 GEÇMİŞLE BARIŞIN

Miray, 27 yaşında, “kendi başarılarını, ebeveyni onun yaşındayken gerçekleştirdikleriyle karşılaştırmadan” hayatını yaşamaya çabalıyor. Sinan’ın ise alkolik bir anneye sahip olmanın “utancından” kurtulması ancak 40’larının başında mümkün olmuş. Kimliğimiz aynı zamanda özdeşimlerden besleniyor. O yüzden ebeveynimizin bize bıraktığı miras bize ket vuruyor veya korkutuyorsa, tamamen kendimiz olmamız mümkün değil. Böyle olunca, “gerçek olmak” tabiri Sosyolog Vincent de Gaulejac’ın şu cümlesiyle anlam buluyor: “Birey, öznesi olmaya çalıştığı bir tarihin ürünüdür.” Gaulejac, isteyenlerin aile tarihini keşfedebileceği “ilişki ve araştırma grupları” üstüne çalışıyor. “Tarihçiler gerçekliğin var olmadığını bilir” diyor ve ekliyor: “Çünkü tarih, bizden önce var olan bir hikâyedir, kısmen inançlarla inşa edilen öznel bir yapıdır, yani amaç gerçekliğe ulaşmak değil, onunla barışık bir ilişki kurabilmek.”
Bu girişim, tarihin, sosyolojinin veya psikolojinin araçlarını kullanarak atalarımızın deneyim ve eylemlerini kendi dönemleri içerisinde yeniden konumlandırmayı hedefliyor. Gaulejac, “Bu çalışma, ebeveynimizin bazı tercihlerinin daha az dramatik hale gelmesini mümkün kılarken, sır veya deliliklerin neden ortaya çıktığını anlamaya yardımcı oluyor. Kimi zaman hissettiğimiz suçluluk duygusuna dair bizi aydınlatıyor” diyor.

2 “KENDİNİ GERÇEKLEŞTİREN İNSAN” OLUN

Geçmişimizle barışmış, kendimizi yalana başvurmadan ortaya koymayı öğrenmiş olabiliriz ama yine de hayatımızın arka odalarında yaşıyor gibi hissetmeye devam edebiliriz. “Açılmamı sağlayacak işi hâlâ bulamadım” diyor 38 yaşındaki Suzan. “İş hayatımız derin arzularımızı tatmin etme konusunda yetersiz olduğunda ışıltımızı, yaratıcılığımızı, atılım yapma gücümüzü kaybediyoruz” diye belirtiyor Psikolog Rebiha Couillet. “Bizden istenilen şeyi hiçbir heyecan duymadan, depresyon veya tükenme pahasına yapmakla yetiniyoruz.”
Couillet, dört kutup etrafında şekillenen bir düşünme biçimi öneriyor: Yetenek (yapmayı iyi bildiğim şey), tutku (yapmayı sevdiğim şey), ihtiyaçlar (göğüslemem gereken sıkıntılar) ve anlam (bu etkinlik benim değerlerime uyuyor mu?). Derin bir çalışmayla her birimiz bu dört kutbun kaynaştığı alan veya alanları tanımlayıp, “iç dünyamız ve gerçekleştirdiklerimiz arasında bir bağ” bulmanın yarattığı tatmin duygusunu yaşayabiliriz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ PEOPLEIMAGES

3 DUYGULARINIZDAN FAYDALANIN

Benliğimizin derinliklerine ulaşmak için izleyebileceğimiz bir diğer rota duygularımız. Özellikle de her şey iyiye gidiyor gibi görünürken bizi aşağıya çeken, anlamlandıramadığımız bir sıkıntı hissettiğimizde olduğu gibi duygularımızın gerçeklikle uyumsuz göründüğü zamanların farkında olmalıyız. "Üzüntümü azaltarak veya en ufak bir öfke ihtimalini önleyerek dengeli bir ruh hali yakalama konusunda zorlanıyorum" diyor 29 yaşındaki Pars. "Gerçek şu ki patlamadan önce kendimi dinlemeyi bilmiyorum."

"Asıl mesele duygularımıza güvenmek, çünkü kimi zaman görmezden geldiğimiz anlaşılmak, kabul edilmek, saygı görmek gibi ihtiyaçlarımızı yansıtıyorlar. Ama aynı zamanda da duygularımıza güvenmemek, çünkü duygular sıcağı sıcağınayken en uygun tepkileri vermemize engel olabiliyor" diye belirtiyor Psikoterapist Catherine Aimelet-Périssol. Somut konuşmak gerekirse, bir duygu bizi kıskacına aldığında, onu ne elimizin tersiyle itmeli ne de en ham haliyle ifade etmeliyiz. Yapmamız gereken şey o duyguyu ciddiye alıp deşifre edilmesi gereken bir mesajmışçasına üzerine düşünmek. Başka bir deyişle en gerçek halimize ulaşmak için ilk tepkilerimizi erteleyip, duygularımızı sözcüklere dökmeli ve bu duyguların kaynağı olan ihtiyaçlarımızı belirlemeliyiz.

4 SAMİMİYETE CESARET EDİN

Yumurta mı tavuktan, tavuk mu yumurtadan çıkar? "Çift hayatı bana ben olmamda yardımcı oluyor" diyor 34 yaşındaki Emine ve ekliyor: "Ama belki de evlenmeye cesaret edebilmemin nedeni kendimi olduğum gibi kabul edebilmemdir." "Nedeni her ne olursa olsun, samimiyet kendi başına bir ifşa hali" diye bu durumu onaylıyor Psikoterapist Brigitte Martel. "Çünkü samimiyet demek, istila edilmiş hissetmeden tüm çıplaklığımızla bir başkasının kendi alanımıza girmesine izin vermek demek. Aynı şekilde bizim de diğerini olduğu gibi kabul etmek ve sevmek üzere onun alanında ilerleme cesareti göstermemiz anlamına geliyor."

Bu alışveriş yalnızca çiftlere özgü değil. "Arkadaşlar, iş arkadaşları, hatta gerçek bir iletişim kurmayı tercih edersek birbirini tanımayan insanlar arasında da samimiyet kurulabilir" diyor Martel. Zor kısmı, yargılanma korkusunu aşmak ve anlaşmazlık, memnuniyetsizlik veya hayal kırıklığının ilişkinin bir parçası olduğunu kabul etmekte yatıyor. Ortak noktalarımızda olduğu gibi anlaşmazlıklarımızda ve yetersizliklerimizde de buluşmayı kabul etmezsek, nasıl gerçek olabiliriz ki? Bu da karşılıklı olarak diğerini olduğu gibi kabul edip sevmekten geçiyor.

Terapi, bir gerçeklik okulu mudur?

"Terapiye kendi gerçekliğini ortaya koyma talebiyle nadiren gelinir" diyor Doktor ve Psikoterapist Catherine Aimelet-Périssol. Öncelikle yaşadığımız şeyin kendimiz için uygun, doğru ve iyi olmadığı hissine bağlı olarak kurtulmak istediğimiz bir acı olur. Ama konu rahatsızlığımızın "gerçek nedenleri" ve semptomlarımızın altında gizlenen "gerçek kişiliğe" gelince, üstü kapalı olan talep kesinlikle bir aydınlanmayla sonuçlanır.

Peki, sözcükler nasıl özgür kalır? Terapist, aldığı eğitim sayesinde danışanın sözcüklerinin ötesini duyar ve acısını keşfetmesi için ona rehberlik eder. Terapi ilişkisinin kuralları ise şöyledir: Gizlilik, özgür konuşmaya davet veya her şeyi söyleyebilmek için ödeme yapmak.

Kısacası terapi, boyunduruğu altına girdiğimiz etkilerden özgürleşmemize, otonom olma ve özgür tercihler yapmamıza izin vererek bizi daha gerçek kılar.

5 YAŞAM ÖYKÜNÜZÜ ANLATIN

"Daha gençken, aklımdan geçen her şeyi dile getirerek 'kendim gibi' olduğumu sanırdım. Söylediklerimle etrafımdakileri yaralıyor veya terbiye sınırlarını aşıyor olsam da ben kendimi 'tam' hissediyordum" diye anlatıyor 33 yaşındaki Nida. Oysa, "Gerçek olmak, her şeyi söze dökmek demek değildir, daha ziyade doğru bir şekilde söylemektir" diye açıklıyor Brigitte Martel. Ancak bu da yeterli değil. Önemli olan kendimizi inkâr etmeden veya çırılçıplak kaldığımız hissine kapılmadan kendimizden söz edebilmek.

"Düşüncelerinizi veya duygularınızı, onları aktardığınız kişilere saygı sınırınızı aşmadan yansıtan kelimeler bulun. Söylediklerinizin içeriği kadar söyleme biçiminize de özen göstermenizi gerektiren samimi bir ifade biçimi diyebiliriz buna. Söyleme biçimi olarak, kendimizden bahsederken, 'sen' dili yerine 'ben' dilinde konuşmalıyız, çünkü kendi hislerimiz erişimimiz olan yegâne gerçeklik" diye belirtiyor Brigitte Martel. Psikanalist Philippe Grimbert, derinleşmek için, "Kendimize bakıp toplumun zayıflık olarak addettiği şeyleri kabul edebilmeliyiz" diyor. "Korkularından veya göğüslediği zorluklardan şikâyet etmeden, teşhircilik yapmadan, küçük düştüğünü hissetmeden söz eden insanlardan her zaman etkilenmişimdir. Analist olmamın yanı sıra işim, analize gelenlere zayıflıklarını güce çevirmeleri konusunda yardımcı olmak. Yaralarımızdan ve onlarla yüz yüze gelmekten hiçbir zaman kurtulamayız. Konu eksikliklerimiz veya zayıflıklarımız olduğunda, onları başka kılığa sokmayı bırakıp geliştirmeye çalıştığımız anda bu gerçeklik kişiliğimize güzellik katıyor".

İLİŞKİ

Kıskançlığın sırları ve yalanları

Unutulmaktan, aldatılmaktan, birinin sizin yerinizi almasından ve yaptığınız her şeyin inkâr edilmesinden daha dayanılmaz bir şey var mı? Kıskançlık genelde üstüne konuşulamayan bir duygu. Hiç şüphesiz ardında hayal kırıklıkları barındırıyor. Kıskançlık, bilinçdışının kapısını mı aralıyor? 10 soruda kıskançlıkla ilgili bilmediğiniz her şeyi öğrenin.

Yazı: Monique Ayoun
Çeviri: Ekin Nazlı

Hepimiz bu korkunç acıyı deneyimliyoruz. Kıskançlığın etkisi altındayken, neredeyse öldürme veya ölme arzusuyla yanıp tutuşuyoruz. Ardından kendimize, "Neden böyle oldu?" diye soruyoruz. Cevap ise herkes için farklı. Çünkü kıskançlık yanıltıcı ve karmaşık bir duygu. Arkasında hayal kırıklıkları ve saklı tutkular barındırır. Bunu keşfetmek içinse psikolog olmaya gerek yok. Kıskançlık, çok derinden, çocukluğumuzdan geliyor.
Kimi zaman kıskançlık gizlidir, tanınamaz. Aslında duygularımız arasında en saklı olanıdır, çünkü çevreniz tarafından kötü bir şekilde yargılanır.
Bazıları ondan utanır, bazılarıysa anlamaya çalışmak istemez. Ancak ondan öğreneceğimiz çok şey olduğu kesin. >>







>> 1 Kıskançlığın kaynağı nedir?

Psikanalistlere göre, çocukluğumuzda birçok kez kıskançlık duygusunu tadarız. Yoğun bir kıskançlık hayatımıza damga bile vurabilir. Kıskanç olan, bu acıyı yaşar; ufacık bir çocuk dahi annesi ona değil de başkasına baktığında buna dayanamaz. Yıkılır, kendini ihanete uğramış, terk edilmiş hisseder. Lacan'a göre çocuğun çektiği bu acı gereklidir, çünkü anne ile bir bütün olduğu algısından kurtulmasını sağlar. Sütten kesme döneminde bebek büyük bir travma yaşar. Aileye yeni bir bebek katıldığında ise artık yalnız olmadığını, başkasının da var olduğunu fark eder. İşte her şey bu ilk yaranın nasıl deneyimlendiğine bağlıdır. Bazıları bunu diğerlerine göre daha zor atlatır. Başka hiçbir aşk bundan daha büyük ve başka hiç kimse yeterince güvenilir olmayacaktır.

2 Kendimizi sadakatsiz hissettiğimiz için kıskanç olabilir miyiz?

Bu çok sık rastlanan bir durum. Evlenmeden önce çapkınlığı ile meşhur olan Can, tüm çekiciliğini kullanır ve gönülleri fethederdi. Ardından evlendi. Eşi ona sadıktı. Abartısız bir giyim tarzı vardı ve kışkırtıcı hareketleri olmayan mütevazı biriydi. Ancak Can, inanılmaz bir şekilde onu kıskanıyordu. Ne zaman karısı bir erkekle konuşsa deli oluyordu. Can'ın bu davranışının altında kendi tutkularını karısına yansıtması yatıyor. Ona göre tutku, eyleme geçmek demek. Bu yüzden kendini suçlu hissediyor ve kendisinin baskı altında tuttuğu tutkusunu karısına atfediyor. Freud bu durumu "yansıtılmış kıskançlık" olarak tanımlar.

3 Kadınlar erkeklere göre daha mı kıskançlar?

Hayır, ancak kıskançlıklarını daha fazla gösterirler. Erkeklere göre kadınlar rakiplerine karşı daha meraklıdırlar. Diğerinin saç rengini, boyunu, zevklerini bilmek isterler. Erkekler ise genelde inkâr ederler. "Erkek arkadaşım kıskanç biri değilmiş gibi davranıyordu, içten biriydi. Bir gece sohbet esnasında ona tam tanıştığımız sıralarda yaşadığım, çok da önemli olmayan bir gecelik flörtümden bahsettim. Ardından bütün gece kustu, adeta midesi bozulmuş gibiydi" diye anlatıyor Ceren. Bu tipik bir erkek davranışıdır. Aldırış etmiyormuş gibi görünürler, ancak aldatıldıklarını öğrendikten sonra yıkılırlar. Kadınlar ise daha ortada hiçbir şey yokken bile kıskançlık gösterme potansiyeline sahipler.



Sütten kesme döneminde bebek büyük bir travma yaşar. Aileye yeni bir bebek katıldığında ise artık yalnız olmadığını, başkasının da var olduğunu fark eder. İşte her şey bu ilk yaranın nasıl deneyimlendiğine bağlıdır.

4 Kıskanç olmama olasılığımız var mı?

Freud der ki, "Kıskançlık, yas gibi normal bir durumdur. Eğer kıskançlık yoksa bu bir bastırmadır. Bilinçdışında büyük bir rolü vardır". 33 yaşındaki Ahmet, artık kıskanç olmadığını söylüyor, çünkü çocukken bu hissi pek çok kez yaşamış. Beş erkek kardeşin en büyüğü ve daha ikinci bebek aileye katıldığında kendisini terk edilmiş hissetmiş. "Kıskançlık mı? Artık kıskançlığa karşı bir duruş sergileyebiliyorum. Bu tür durumlarda ilgisiz kalıyorum. Ne zaman bir kadın bende bu duyguyu yaratmaya çalışsa, hemen anestezi yapılmış gibi duyarsızlaşıyorum. Ardından o kadın benim artık ilgimi çekmemeye başlıyor. Anında sevmekten vazgeçiyorum ve onu küçümsüyorum." Ahmet kıskanmadığını düşünüyor olabilir, ancak bu düşüncesi gerçekten de kıskanmadığı anlamına mı geliyor? Kıskançlığını baskılıyorsa, bunun sebebi başkalarına göre buna daha az katlanabileceğini bilinçdışında biliyor olması mı? Kıskançlığın üstesinden gelemiyor ve bunu soğuk bir nefrete dönüştürüyor olabilir.

5 Ne zaman patolojik bir durum haline geliyor?

Psikososyolog Catherine Anthony'ye göre hayatımız boyunca kıskançlıktan doğan birkaç çatışma yaşamamız normal. Kıskançlık duygu durumundan sıyrılamamak ise telaşa düşülmesi gereken bir konu. Örneğin görünürde sadakatsiz olan bir partnerden kaçamama ya da eşi tarafından aldatıldığını saplantılı bir şekilde düşünen kişilerin yaşadığı türde kıskançlıklar bu kategoriye girebilir. "Sürekli bunları düşünüyor olmak, kişinin işini, arkadaşlarını kaybetmesine kadar varabilir. Ağır vakalarda, histerik veya paranoyak davranışlar görülebilir. Kişinin psişik bütünlüğü göz önünde bulundurulduğunda, durum ölüme veya intihara kadar gidebilir."

KISKANÇLIĞI ENGELLEYEN ÖNERİLER

- Kendinize işkence yapmaktan vazgeçin.
- Kazı yaparmışçasına araştırmaktan vazgeçin.
- Kıskançlığınızı körükleyen şeyi bulun, çünkü kıskançlık için her şey kanıttır.
- Tanıştığınız ilk zamanları düşünün ve size güven veren duyguları tekrar hissetmeye çalışın. Bu, paranoyanın karanlığına gömülmekten sizi kurtarır.
- Biriyle birlikte olarak oluşturduğunuz ilişkinin her zaman eşsiz olduğunu bilin. İki kişi arasında geçenleri her çift aynı şekilde yaşamaz.
- Rakibinizin hayali sizi ele geçirdiyse, onu görme konusunda tereddüt etmeyin. Bu onunla ilgili kurduğunuz fantezileri yok eder. Hayali kıskançlık en kötüsüdür. "Kendini yeniden inşa için bu atılacak ilk adımdır" diyor Psikanalist Michele Montrelay.

6 Homoseksüel bir arzuyu gizliyor olabilir mi?

Freud'un "sanrısal" olarak nitelendirdiği, paranoyaya yakın bir çeşit kıskançlık var. Bu durumda, arzuladığımız şey bir partner değil, bir rakiptir. Örneğin ben bir kadınsam, kocamın metresine karşı bilinçdışında bir çekim duyabilirim. Beni üzen şey ise benim yerime kocamı sevmesidir. Sanrısal kıskançlık, bastırılmış homoseksüel arzuların ifade edilmesi de olabilir. Selin'in deneyimi bunu örnekler nitelikte: "Berkan ile üç sene birlikte yaşadım. Onu yaptığı meslek yüzünden bıraktım. Bir jinekologdu. Bütün gün kadınları görüyor olmasına tahammül edemedim. İlk başlarda kendimi kontrol edebiliyordum. Fakat bir gün sekreterinin yerini almam gerekti. O zaman ilk kez bekleme odasını gördüm. Boylu poslu, sarışın, esmer birçok kadın vardı. Akşam Berkan'ı soru yağmuruna tuttum. O günden sonra ne zaman sevişsek aklıma hep onun benimle değil de gün boyu gördüğü kadınları arzuladığını düşünmeye başladım. Onların göğüsleri, kalçaları... Tüyler ürperticiydi."

> "Berkan ile üç sene birlikte yaşadım. Onu yaptığı meslek yüzünden bıraktım. Bir jinekologdu. Bütün gün kadınları görüyor olmasına tahammül edemedim." Selin

7 Gıpta etmekle kıskançlık arasındaki fark nedir?

Bazıları aşk, bazılarıysa iş hayatında kıskançtırlar. Ancak iş hayatında daha çok gıpta etmekten bahsederiz. Kıskançlık, sahip olduklarını kaybetme korkusudur. Gıpta etmek ise kendimizde olmasını arzuladığımız şeyin başkasında olduğunu görmenin verdiği acıdır. Öte yandan kıskançlıkta üçüncü bir kişi vardır, gıpta ise tek bir kişiye yöneliktir. Fakat bu iki duygu birbirine yakından bağlıdır.

8 Ne tür bir rakipten korkuyoruz?

Sadece bazı tip rakipler bizde kıskançlık duygusu yaratıyor:
İkiz rakip: Murat, birçok kişi ile birlikte olan bir kadınla yaşamış. Kendisi ona sadıkmış. Bu durum onda rahatsızlık yaratmamış. Rakipleri ona benzer kişiler değillermiş. "Benimle yaşadıklarından farklıydı onlarla yaşadıkları. Ancak bir gün bana benzer biri hayatına girdi ve bu benim canımı çok yaktı." Psikanalist Jean-Pierre Winter, bu tür şeyler hisseden kişilerin narsisistik bir yapıda olduğunu söylüyor ve ekliyor: "Hiç kimsenin kendileri kadar iyi olamayacağını düşünürler. Ancak rakibin kendisi kadar mükemmel olduğunu fark eder ve sahip olduklarını kaybetme korkusu yaşamaya başlarlar. Bu da kıskançlığı ortaya çıkarır."
Karşıt rakip: Tam tersine, edebiyat öğretmeni olan Sedat, kendisiyle zıt özelliklere sahip olan rakibine tahammül edemiyor. "Karımın eski eşinin yazdığı bir mektuba rastladım. Bir sürü dilbilgisi hatası vardı. Bu beni mahvetti. Anlayamadım, eğer böyle bir adamı sevebildiyse, tam zıttı olan beni nasıl sevdi?"
Jean-Pierre Winter'a göre bu tür tepkilerin ardında diğerinin arzu objesi olma ihtimalinden duyulan belirsizlik gizlenir: "Eğer ona arzu ettiğini vermezsem, benden ne isteyecek?", "Ben kimim?", "Bende eksik olan ne?" gibi. Bu durum aynı zamanda kimlik sarsılması ve narsisistik yaralanmayı içerir.

9 Kıskançlıktan vazgeçmek neden bu kadar zor?

Birçok kişi için kıskançlık aşkın göstergesidir. Eğer partnerimiz kıskanç biri değilse, bunu yüzüne bile vurabiliriz. Bu sayede de bize karşı olan tutkusunu ölçeriz. Kıskançlık, aşktan duyulan hazzın bir parçasıdır: Canlandırır, ateşlendirir ve erotikleştirir. Bu bir afrodizyak. Arzuyu kıskançlıkla göstermek sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Arzunun şiddeti 10 katına çıkar, saldırganlıkla bağlantılıdır, rakibi ezip geçmek isteğiyle yanıp tutuşturur insanı. Melis, "Kocam sürekli gerçekçi olmayan, beni kıskandırmaya yönelik oyunlar oynardı. Çok sinirlenirdim, ta ki bir gün bundan keyif aldığını anlayana dek. O günden sonra benimle daha ateşli cinsel ilişkiye girmeye başladı" diyor. Ancak kıskançlık sadece tutkuyla yönetilmiyor. Yüzyıllar boyunca erkekler arasındaki onur meselelerini halletme konusunda her şeyden önemli bir araçtı. Örneğin Akdenizliler kıskançtırlar, çünkü bu adeta sosyal kodlarının bir parçasıdır. "Ancak günümüzde sosyal kodlar değişti, kültürel miras olarak taşınıyorlar" diye açıklıyor Catherine Anthony.

10 Kıskançlığı nasıl iyileştiririz?

Hepimiz kendimizi korumak için bilinçdışında stratejilere sahibiz. Bazıları âşık olmak istemedikleri için kendilerini bir zırhla kaplarlar. Sevmeyi reddetmeleri aslında ihaneti reddetmeleridir. Bazıları ayrıcalıklı yerlerini daima korumak için kendilerini ikna etmeyi başarırlar, bazılarıysa hep tercih edilir yerlerini koruduklarını düşünürler. Başka bir kısım ise kaçamaklar yaratır. Hakan, karısının başkasıyla ilişkiye girmesini istemiş ve bunu izlemeyi arzulamış. Psikanalist Michele Montrelay bu durumu şöyle açıklıyor: "Bu tür kişiler kıskanmadığından böyle davranmazlar. Tam tersine,



kıskançlıkları o kadar belirgindir ki ona değer biçmekten kaçarlar. Somutlaştırırlar ve bu onların kurtarıcısı olur."
Başka çareler de var. Mesela yazmak. Yazmak, kıskançlığı yatıştırıyor. "Yazmak, öldürmektir!" der yazar Henri Michaux. Birçok roman, tiyatro oyunu, senaryo bu duyguyla yazılır. Neslihan'a göre, psikoterapi onun bakış açısını değiştirmiş ve kriz zamanlarında tahammülünü artırmış. Jean-Pierre Winter ise şöyle diyor: "Kıskançlık iyileşmez. Aşk iyileştirilmez. Psikoterapi, anestezi değildir."
Sonuç olarak, kıskanmayı reddedemeyiz ama kıskançlığın bizi yok etmesini reddedebiliriz.

Aslı, 26 yaşında, satış danışmanı

"Kocamı kıskanırken aslında babamı kıskanıyordum"

"Benden 15 yaş büyük olan Batur'la evlendiğimde, hastalık derecesinde onu kıskanıyordum. Eski sevgililerinin fotoğraflarını, mektuplarını çöpe attım. Tüyler ürpertici şeyler yapıyordum. Neredeyse ayrılacaktık.
Terapiye gitmeye karar verdim. Bütün bunların arkasında aslında babam varmış. Ben 12 yaşındayken, tam dişi kimliğimi tanımaya başladığım zamanlarda, babam annemin bir arkadaşına ilgi duymaya başladı.
Onunla annemi aldatmadı ama bu kadın dokunulmaz biri gibi olmaya başladı ve ben ona benzemek istedim. Terapi bunları fark etmemi sağladı ve Batur ile olan ilişkimi kurtardı. Batur'un davranışlarının aslında benim atfettiğim gibi olmadığını anlamış oldum."

BEDEN İMGESİ

Psikanalist Susie Orbach:

“Neden olduğumdan 30 yaş genç görünmeliyim?”

İdeal güzelliğe ulaşma çabası artık küçük yaştan itibaren gençler için bir hedef haline geldi. Günden güne dış görünüşümüzle ilgili kaygılarımız artıyor. Taklit etmeye çalıştığımız güzellik ölçütleri özgüvenimizi zedeliyor; yeme bozukluklarına, depresyona neden oluyor. Uzun zamandır konuyla ilgili çalışmalar ve farkındalık kampanyaları yürüten yazar ve Psikanalist Susie Orbach, kendimizi ve çocuklarımızı bu baskıdan nasıl koruyabileceğimizi Psychologies Türkiye’ye anlattı.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya

İlk kadın psikoterapi merkezlerinden birinin kurucusu, yazar, aktivist ve Psikanalist Susie Orbach, geçen ay MARKA 2017 Konferansı’nda, özellikle kadınları ve gençleri etkileyen yeme bozukluklarında medyanın ve markaların rolünü sorgulayarak, “Neden olduğumdan 30 yaş genç görünmeliyim?” diye sordu. Susie Orbach bu soruyu şu anda 71 yaşındayken soruyor ama olumsuz beden imgesine bağlı memnuniyetsizlikler artık çok küçük yaşlardan itibaren başlıyor. Fazla kilosu ve diyet yapma ihtiyacı olmayan, vücudunda bir kusuru bulunmayan gençler de ideal bedene kavuşmak için kendilerini farklı şekillerde zorluyor. Zorlu diyetler, yoğun spor, mucize vaat eden kremler ve estetik operasyonlar... Herkes hayatında bir dönem bunlardan payını alıyor. Kendimizi başkasıyla kıyaslayarak yaptığımız bu seçimler bizi tatmin etmeye yetmiyor. Yani ideal vücut ölçülerine sahip olmak, ideal mutluluğa sahip olmamızı sağlamıyor. Kendimize bakışımızı da sorgulayan Susie Orbach, “Vücudumuz düzeltilmesi gereken bir nesne değil” diyor. Yeme bozukluklarıyla ilgili halkı bilinçlendirmeye yönelik faaliyetler yürüten ve çeşitli araştırmalar yapan Amerika’daki Renfrew Center Foundation, 18-35 yaş aralığındaki kadınların yüzde 70’inin, erkeklerinse yüzde 50’sinin sosyal medyada resim paylaşmadan önce fotoğraflarını rötuşladığını belirtiyor. Güzellik söylemlerinde medyanın rolü tartışılmaz. Susie Orbach, medya ve popüler kültürün etkisiyle kriterleri belirlenen beden mitinin yıkılabilmesi için, görsel ve yazılı basında, sosyal medyada farklı beden ölçülerinin ve tiplerinin varolabilmesi gerektiğini vurguluyor. Orbach, nasıl fark yaratacağımız üzerine kafa yorarsak sosyal bir dönüşüm yaratacak yepyeni çalışmalar yapabileceğimizi söylüyor.



SUSIE ORBACH
Psikoterapist, Psikanalist ve yazar. Londra’daki Women’s Therapy Centre of London’ın kurucusu. “Masumiyetin Sonu” (Nar Kitap) gibi pek çok kitabın yazarı.

Özellikle yeme bozukluğu üzerine yaptığınız çalışmalarla tanınıyorsunuz ve yeme bozukluklarıyla benlik algısı arasında bağ kuran ilk kişilerden birisiniz. Sizce benlik algısı sorunlarının temelinde neler yatıyor?
Sanki yeni bir ahlak anlayışı olarak şişmanlığı şeytanlaştırıp, inceliği yüceltiyoruz. Bu algı çok küçük yaşta başlıyor. Oyun parklarında 6 yaşındaki kızlar, şişman görünüp görünmediklerini soruyorlar. Birkaç yıl sonra hayali bir şekilde kilolarını konrol ettiklerini düşünerek klozetin başına çöküp kusacaklar, sonra da kaybettikleri besinleri telafi etmek için tıkınırcasına yiyecekler.

Günümüz dünyasında kadın-erkek rollerinin algısı nasıl değişti? Stereotiplerin farkında olmak için neler yapabiliriz?
Cinsiyet tüm hayatımızın yaşandığı bir prizmadır. Her zaman ordadır ama yine de suistimal edilir. Konuştuğumuz dili, davranışlarımızı ve ilişkilerimizi etkiler. Stereotiplerin hayatımızı yönetmesine izin verirsek, karşımızdaki kişinin gerçekliğini göremeyiz ve onları anlayamayız.

Son dönemde yapılan araştırmalarda, kadınların yüzde 92'sinin bedenleriyle ilgili mutsuzluk duydukları, genç kızların ve kadınların yüzde 65'inde yeme bozuklukları olduğu gözlemlenmiş. Aynı şekilde kadınlarda görülen depresyon oranlarında, erkeklere oranla daha büyük bir artış oldu. Rakamlar kadınların özgüven sorunlarıyla erkeklerden daha fazla mücadele ettiğini gösteriyor. Siz nasıl yorumluyorsunuz?
Erkek egemen kültürde kadınlar kendilerini tam hissedemiyor. Kendileriyle barışık değiller. Eşit olmaktan çok uzaklar; kendilerini güçsüz hissediyorlar. Kısacası ikinci sınıf bir hayat sürdüklerini hissediyorlar.

Aslı, 34 yaşında, üst düzey yönetici
"Burnumu kafama taktım"

Küçüklüğümden beri çok çalışırım. İş hayatında da kısa sürede yükseldim. Çalıştığım şirkette yönetici oldum. Fakat bir gün tesadüfen arkamdan burnumla ilgili espri yapıldığını duydum. Bu beni çok rahatsız etti. Ciddi şekilde kafama taktım. Kendime olan güvenim sarsıldı. Sonunda estetik cerrahları araştırmaya başladım. O sırada bir arkadaşım duruma müdahale etti. Bir anda aslında kendi değerimi yaptığım işlerle, başarılarımla değil de burnumun kemeriyle ölçtüğümü fark ettim. İnsanlar karşılarındaki kişi ne yapıyor olursa olsun, dış görünüşüyle ilgili yorum yapmadan duramıyor."

YAPILMASI GEREKENLER

Susie Orbach içsel gücümüzü kazanmamız için yapabileceklerimizi sıralıyor.

- Kendinizi başkalarıyla kıyaslamayı bırakın.
- Sürekli diğer insanları mutlu etmeye çalışmayın.
- "Hayır" demeyi öğrenin.
- Kendinize iltifat edin.
- Başarılarınıza odaklanın.
- Gülümseyin.
- Yeteneklerinizin bir listesini yapın.
- Çevrenizi pozitif şeylerle doldurun.

Neredeyse tüm reklamlarda "ideal kadın" vücudunu görüyoruz. Psikoterapist olarak güzellik konseptini nasıl tanımlarsınız?
Güzellik demokratikleştirildi. Artık film yıldızlarının tekelinde değil, herkesin alabileceği bir sıfat. Ama her ne kadar güzelliğe davet hoş karşılansa da bu hâlâ bir seçenekten çok, bir zorunluluk. Güzellik, çocukluğumuzdan yaşlılığımıza kadar bizi sadece görsel olarak endişelendiren bir kavram değil, aynı zamanda dijital olarak manipüle edilmiş estetik görünümleri taklit etmeye zorlayan bir olgu. Girl Guiding UK adlı genç kızlara yönelik derneğin yaptığı bir araştırmada, ergenlik dönemindeki kızların sadece yüzde 5'inin görünüşlerinde değiştirmek istedikleri herhangi bir yerlerinin olmadığını ortaya koydu.

Sağlıklı bir beden imgesini teşvik etmek için bir markanın en büyük sorumluluğu ne olmalı?
Markalar kendilerine şunları sormalı: Bu pazarlama anlayışı kadın ve kızların özgüvenine yardımcı oluyor mu? Onlara ne şekilde zarar verebilir? Bu ürün beni nasıl etkiliyor? Bu ürünün kızımı, yeğenimi, kız kardeşimi, eşimi nasıl etkilemesini istiyorum? Nasıl olumlu bir etki bırakıp nefret edilen beden algısını tersine çevirebilirim? Kadınların bedenleriyle ilgili güvensizlik aşılamak yerine güzel duyguları teşvik ederek güzellik sektöründe nasıl global bir marka olabilirim?

Genç kız ve erkeklerin artık görünüş konusunda medya baskısına bağışıklıkları yok. Medyanın etkisini en aza indirmekte ebeveynlerin rolü nedir? Fiziksel güvensizliklerinin üstesinden gelmeleri için çocuklarımıza ne söylemeliyiz?
Öncelikle hem anne hem de babanın çocuklarıyla çok iyi bir ilişkisi olması gerekiyor. Böylelikle çocuk ikisine de her zaman güvenebileceğinin bilincinde olacaktır. Ebeveynlerin görevi çocuklarına destek olmaktır, tam tersi değil. Eğer bu olmazsa, çocuklar onların hiçbir tavsiyesini dikkate almaz. Sonra ebeveynler kendi davranışlarını gözlemlemeliler; örneğin kızlarının yanında kendi vücutlarını ne kadar eleştiriyorlar? Bedeni, sorunun kaynağı veya sorunun çözümü olarak görmeyi bırakın. Sorun asla kızınızın nasıl göründüğü değil.

“İsimleri hep unutuyorum”

Yazı: Aurore Aimelet
Derleyen: Ekin Nazlı



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ SAKI YOSHIDA

Aslında bu durum hafızamızla ilgili küçük bir sorun, ama bizi zor durumda bırakıp utandırabiliyor. Dikkatsizlik ve hatta saygısızlık gibi algılanan bu unutkanlık hali bizimle ve diğerleriyle olan ilişkilerimizle ilgili gerçekten ne söylüyor?

“Yakın olmadığım biriyle karşılaştığımda, çoğu zaman yüzünü tanıyorum ve ne iş yaptığını hatırlıyorum ama ismini hatırlayamıyorum. Böyle anlarda utanıyorum, çünkü karşımdaki kişi onu umursamadığımı sanıyor” diyor 31 yaşındaki Eda. Psikoterapist ve Transaksiyonel Analiz Eğitmeni Isabelle Crespelle, bu tip unutkanlığın sık karşılaşılan bir durum olduğunu söylüyor. Yorgunluk, stres, kafayı meşgul eden düşünceler anlık olarak hafızada unutkanlığa yol açabiliyor. Crespelle, “Bilinçli veya bilinçsiz, unutkanlık için herkesin ‘iyi’ bir sebebi var” diyor.

Çocukluktan gelen inançlarım var. “Hayat planımız çocukluğumuzdan itibaren ebeveynimizin ve öğretmenlerimizin verdiği mesajlar tarafından şekillenir” diyor Isabelle Crespelle. “Her şeyi unutuyorsun”, “Hiç dinlemiyorsun” gibi cümlelerle büyüyen çocuk kendini bunlarla tanımlayabiliyor. “Bu inançlara itaat etmek çocuk için güven kaynağıdır. Büyüyüp yetişkin olduğunda da bilinçdışında bu mesajlara ve ona bu mesajları iletenlere sadık kalır. Ayrıca hafızasının iyi olmadığına ikna edilen kişi, buna inanır” diyor Crespelle.

Ancak unutkanlık tek neden değil, çünkü muhatap olduğunuz kişi de en az sizin kadar inançlarına bağlı. “Çünkü bazı kişiler, ‘kendini önemli biri gibi düşünme’ veya ‘kendini ilk sıraya koyma’ gibi mesajlarla bütünleşmemiş oluyorlar. Bu kişiler fark edilmemek, hatırlanmamak için her şeyi yapıyorlar.” İsimleri de buna dahil!

Yakınlığımı koruyorum. Psikanalist Norbert Chatillon, “Anne-baba tarafından çocuğa verilen ismin oldukça güçlü bir anlamı vardır. Yani, o isme olumlu ya da olumsuz yüklenmiş duygusal bir yatırımdır” diyor. Bu durum kişide kendini koruma ihtiyacına, başkasının saldırısına uğrama endişesine, yargılanma ve ilişkiye girme korkusuna dönüşebilir.

Saldırganlığımı bastırıyorum. Psikanalist Jean-Jacques Moscovitz’e göre, “Hatırlayamamanın ardında korku, tutku ya da dürtü gibi başka bir düşünce yer alabilir. Bilinçdışı ise bunlara aracılık eder ve bastırır. Bu eksiklik bizi ve diğerini normal ve temel olan agresiflikten korur.”

Unuttuğumuz isimler aynı zamanda bu ismi taşıyan başka birine dair yaşadığımız olumsuz bir deneyime de gönderme yapıyor olabilir. Bunun yanı sıra herhangi bir etkinlikte yaşanmış olan negatif duyguları da tetikleyebilir. Bu yüzden unutmak bazen daha iyidir.



Benim çözümüm

Sezen, 40 yaşında, ticaretle uğraşıyor

"İnsanların isimlerini, özellikle de parti, konferans gibi grup etkinlikleri sırasında tanıştıklarımı unutmak gibi kötü bir huyum vardı. Artık yeni kişilerle tanıştığım zaman, onlarla diyalog halindeyken isimlerini birkaç kez tekrarlamaya çalışıyorum; 'Merhaba Melis', 'Bu konuyla ilgili ne düşünüyorsun Salih?' gibi. Tekrar etmek, harika bir ezber yöntemi."

NE YAPMALI?

Diğerine özenli olun
"Biriyle tanıştığınız zaman eğer onu dinlemediğinizi, dalgın olduğunuzu veya ilgilenmediğinizi hissederseniz, içinde bulunduğunuz anı yakalayın ve varlığınızı belli edin" diye öneriyor Psikanalist Norbert Chatillon. Alıştırmalar yaparak zamanla bunu geliştirebilirsiniz. Tanıştırılma anında kendinizi gözlemleyin. Bu tetikte olmak için iyi bir yöntemdir."

Unutmaya izin verin
"Kendinizi hatırlamaya zorladığınızda doğal olarak unutmaktan korkarsınız ve utanırsınız. Tam tersi, kendinize daha toleranslı olursanız, unutkanlığa dair hata yapmaktan duyacağınız kaygı sizi daha az etkiler" diyor Isabelle Crespelle. Böylece rahatlayıp güvenimizi tekrar kazanıyor, ayrıca karşı tarafa dair de daha dikkatli olmaya başlıyoruz.

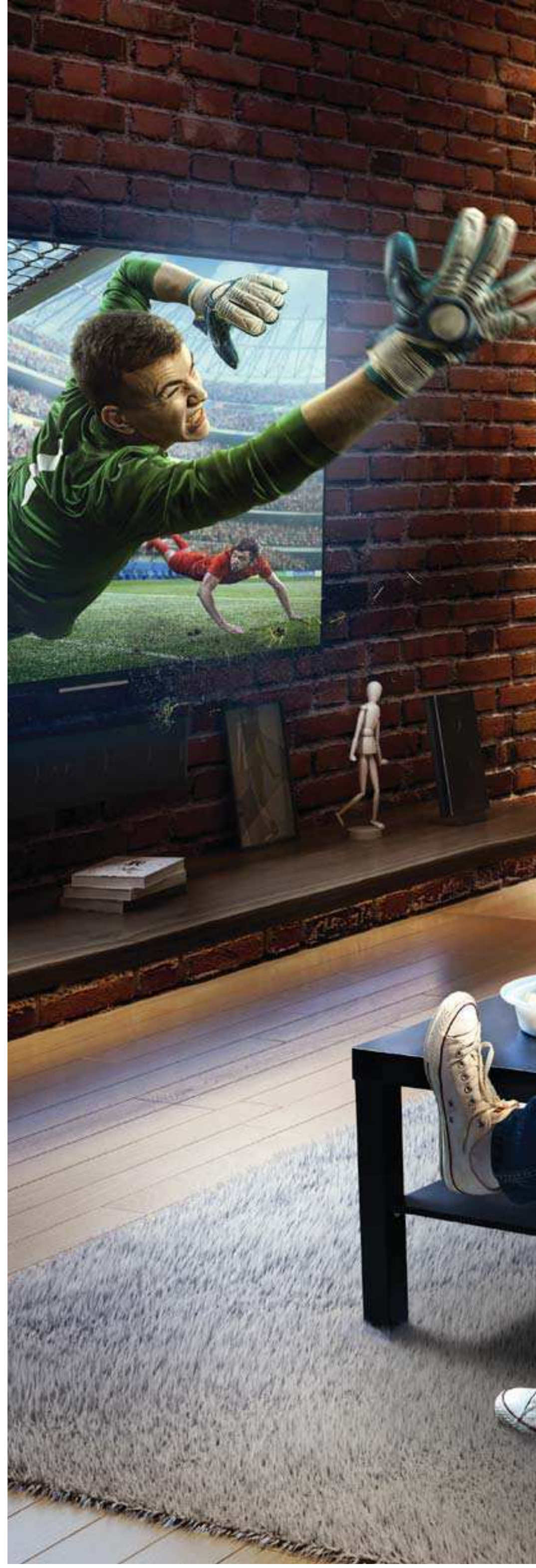
Soru sorun
Psikanalist Jean-Jacques Moscovitz'e göre unutkanlık daha iyi tanımaya vesile olabilir. "Boş bir vaktinizde elinize kâğıt-kalem alın ve unuttuğunuz, karıştırdığınız isimlerden yola çıkarak bu isimleri oyunlarla, fikirlerle birleştirin. Bu çalışma aynı zamanda hafızanızdan silinen ismi geri bulmanıza ve hatayı tespit edip telafi etmenize yarayacak."

DAVRANIŞ

Erkekler neden futbol hastası?

Gol anında erkekleri hangi duygular ele geçirir? Nesli tükenmekte olan bir türe ait güçlü bir his diyebiliriz; savaşçı, cesur, yurtsever, dayanışma içinde...

Derleyen: Ekin Nazlı



Dünya yuvarlaktır, tıpkı futbol topu gibi. Bu detay, bazılarının istilacı ve hatta yıkıcı olarak yargıladığı futbolun neden dünya çapında bir tutku olduğunu belki açıklayabilir. Futbol hiç şüphesiz özellikle erkekler için her şeyin ötesinde bir tutku. Peki erkekler (bazı kadınlar da buna dahil ancak onların davranışları farklılık gösteriyor) bu sporda ne buluyor? Bildikleri ve algıladıkları şeyler erkeklerin ruhunu ve davranışını nasıl etkiliyor? Başka bir deyişle neden bu kadar çok taraftar tribünlere yığılıyor veya televizyon ekranının karşısında kitlenip kalıyor?

"Oğlum ayaklarının üzerinde durduğu gün şut çekmeye başladı"

"Toplumumuzda futbolun girmediği ev sayısı oldukça az" diyor Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz. Fanatik taraftarlar şans eseri fanatik olmuyorlar. Futbol, çocukluk döneminde çocuğun erkekler dünyasına adım atmasının geleneksel bir yolu gibi. Bu kültür babadan oğula geçiyor. "Oğlum ayaklarının üzerinde durduğu gün şut çekmeye başladı. Kızımın aynı yaştayken yaptığından çok daha başarılıydı" diyor Yiğit. Eren ise şöyle söylüyor: "Ben küçükken babamla futbol maçı izlerdik. Annem başka bir odada otururdu. O bir buçuk saatin anlamını size anlatamam. Babam sadece benimle ilgilenirdi." Ferhat Jak İçöz, "Futbolla karşılaşmak, bireylerin ana dillerini öğrenmesi kadar erken bir döneme dayanıyor.
Aslına bakılırsa futbol bir iletişim kanalı, bir dil, bir sosyalleşme alanı olarak birçok bireyin hayatında önemli bir yer alıyor" diye açıklıyor. Futbol, erkek statüsünü deneyimlemenin önemli simgelerinden biri. Saygı göstermeyi öğreniyor, içlerindeki acı

ISTOCK



ERKEKLER MAÇ İZLERKEN, KADINLAR NE YAPIYOR?

Kadınlarının yüzde 70'i futbolu umursamıyor, yüzde 8'i ise korkuyor. Maç olduğunda kadınlar kız arkadaşlarıyla dışarı çıkmayı, sinemaya, tiyatroya gitmeyi tercih ediyor. Evde kalmak zorunda olmak yerine amaçlara odaklanın: Yabancı dil öğrenin, astronomiyi keşfedin, internette bir şeyler araştırın.

ve gayreti ortaya çıkarıyor, ayrıca hem maç için hem de diğer taraftarlara karşı mücadele veriyorlar. Ama en önemlisi futbolda "biz bize" oluyorlar. 35 yaşındaki Kemal "biz bize"liği şöyle açıklıyor: "Kız arkadaşım, erkek arkadaşlarımla maç izleme ritüelimizi kabullendi. Futbol ortamı bana ait ve içinde kadınların olmadığı tek alan" diyor.

Erkekler normalde gösteremedikleri duygularını gösterebiliyorlar

Kadınların olmadığı bir ortamda erkekler kendi sınırlarını çizebiliyorlar. Futbolcuya istedikleri gibi tepki gösterebiliyor, bazen onunla özdeşleşiyor bazen de reddediyorlar. Ona hayran kalıyor, şansına özeniyor, bazen de onu diğerleriyle kıyaslıyorlar. Futbolu yakından takip edenler için ilgisizlik başlı başına bir günah. Maç izlerken erkekler ağlar, bağırır, içer, çocuk gibi davranır, kabalaşırlar. "Evet, bu doğru. Gündelik hayatımda, iş yaşantımda, arkadaşlarıma hatta bazen kendime bile göstermediğim duygularımı maç izlerken ortaya çıkarıyorum" diyor Eren. >>

>> Taraftarlar bir grubun parçası gibiler

Taraftarlar adeta bir grubun, kabilenin parçası gibidirler. İdollerini selamlıyor, kazanmaları için dua ediyorlar. Takımlarını destekleyerek, onlar için mücadele vererek bir kimlik kazanıyorlar. Küçükken savaş oyunu oynadıkları zamanlardaki gibi davranıyorlar. Ferhat Jak İçöz taraftarlık aidiyetinin kimliğin genellikle çok merkezi bir yerine yerleştiğini vurguluyor. "Bu açıdan bakılınca, erkekler takım tutarken aslında 'biri' oluyorlar."
Kemal de, "Gurur duyduğum sloganlardan biri futbol takımımınki. Yaşadığım yerin takımını tutmaktan gurur duyuyorum" diyor. Futbol, tepki gösterme ya da üyelerin görünür kılınması ve talepte bulunmaları konusunda etkili bir alan.
Vatanseverliğin gücünü yitirdiği ve birlik duygusunun zayıfladığı dönemlerde taraftarlar yeniden bu ruhu alevlendirebiliyorlar. Bu durum, yolundan sapmadan taşkınlık yaparak, diğerlerini düşünmeden ama diğeri ile birlikte kendini ifade etmeye izin veriyor. Pamir, "Maç öncesi, birbirimizi arayıp organize oluyoruz; maç sırasında, hepimiz aynı coşkuyu paylaşıyoruz; maç sonrasında ise hep birlikte bir şeyler yemeye gidiyoruz. Bu bizim için üçüncü devre oluyor" diyor. Bu delilik derecesindeki futbol tutkusu hiçbir zaman tatmin edici olmuyor. Tuttukları takımla, semtle, şehirle, ülkeyle adeta bir bütün oluyorlar, çünkü kökleri oraya ait. Bir gruba ait olmak tıpkı ritüellerin olduğu veya birlikte oluşturulduğu bir kabileye ait olmak gibi onlarda birlik duygusu oluşturuyor. Bu oyunda erkekler kadınlara göre daha güçlüler. Freud'a göre bir gruba ait olma hissini veren şey bir penise sahip olmaları. Olanlar olmayanlara karşı birlik olurken, bunun yoksunluğunu yaşayanlar da nadiren kendilerine ait başka bir grup oluşturuyorlar.

Futbol şu anda yaşanıyor, hatta geçmişte. Kadınlar ise geleceğe odaklılar.

Bu sporda cinsiyetler arasındaki eşitsizliği açıklayan başka sebepler de var. Öncelikle, kadınlar açısından daha az ilgi çekici bir tarafı var (para, zaman, heyecan). Gerçek taraftar kendinden de verendir. O yüzden harcadığı para ve zaman onu gocundurmaz. Bununla birlikte zaman ile kurulan ilişki de daha farklı. Futbol şu anda hatta geçmişte yaşanıyor. Ancak kadınlar gelecek odaklılar. Daha erkeksi ve gerçek taraftarın olmazsa olmazı niteliğindeki kaba tezahüratları ya da kelimeleri kadınlar daha az kullanıyorlar. Aynı zamanda kadınlar erkeklere göre dayanışmaya daha az duyarlılar. Fransız Ulusal Spor ve Beden Eğitimi Enstitüsü'nde araştırmacı Patrick Mignon'a göre kadınlar "mağlubiyet mantığına" dair pek hassas değiller. Hayali veya gerçek olsun mağlubiyetler erkeksi aktiviteleri daha iyi nitelendiriyor.
Dünya Kupası hazırlıklarında Brezilya ve Arjantin'in karşılaştığı bir maçta Rio de Janeiro'da Arjantin 1-0 kazandı. Ertesi gün Buenos Aires basını şöyle yazdı: "Maracana Stadyumu'nda 100.000 ölü!" Aslında bu bir gerçekti, çünkü mağlubiyet ölüme benzer. Kadınlara yakıştıramadığımız bir görüntü. Hayat verdiğimiz zaman ölümün ne olduğuna dair daha iyi bir fikrimiz oluyor. Ayrıca kadınlar Messi, Neymar veya Ronaldo ile özdeşleşmekte daha çok zorlanıyorlar. Ibrahimovic'i beğeniyorlarsa, bunun sebebi topu iyi kontrol etmesi veya Ronaldo'yu zekâsı ya da kazandığı parasından

Mert, 32 yaşında, bankacı

"Her pazar sabahı futbol oynuyorum"

"Futbol fanatiğiyim. Bazı sporlar oyundur, bazı sporlar ise oyundan ötedir, tıpkı futbol gibi. Futbol kurallarla oynanır. Sosyal hayatın aynası gibi aslında; kırmızı kart görüyoruz, adaletsizlikler yaşıyoruz ve her zaman en iyi olan kazanmıyor. Futboldan tüm dünyada bahsediliyor ve sempati kazanılabiliyor. Benim hayatımda futbol önemli bir yer tutuyor. Mesela mesaiye kaldıysam ve o sırada maç varsa, skordan haberdar olmaya çalışıyorum ve maç özetini seyretmek için sabırsızlanıyorum."

Rıfat, 44 yaşında, mimar

"Futbolla hiçbir alakam yok"

"Futboldan nefret ederim. Futbol maçlarının yeniden yayınlanmasına da dayanamıyorum. Küçükken kaleci olmayı tercih ederdim, çünkü bir topun arkasından koşmayı komik bulurdum. Hem takım sporu hem de futbolun güç, şiddet, şovenizm gibi erkeksi değerleri bana uygun değil. Abartılı, yapay gruplar yaratıyor olması beni rahatsız ediyor. 'Biz kazandık!' Neden biz? Hiçbir zaman anlamadım. İnsanın ilkel halini görüyorum adeta. Futbol devasa bir sektör oldu, yoğun bir medya propagandası var. Zorunlu kültür diyebileceğimiz şeyin tüm belirtilerini barındırıyor. Dahil olmak istemeyeceğim bir sistem."

“Erkekler takım tutarken aslında ‘biri’ oluyorlar.”

Ferhat Jak İçöz, Klinik Psikolog

dolayı beğeniyorlar. Kısacası onlara baktıklarında genelde bir futbolcunun resmini görmüyorlar.
Görünen o ki kadınlar çok da fazla futbolla alakalı değiller. Ancak buna rağmen içlerinde bir yerlerde yanan ateşi göstermekten de kaçınmıyorlar. Örneğin birçok kız çocuğu babasının tuttuğu takımı tutuyor ve takım sevgisi nesilden nesle geçiyor.

Futbol toplumda olanları yansıtıyor

Genel olarak spor, özellikle futbol, “Sosyal ilişki kurarak medeniyetteki huzursuzluğa cevap arar. Tutkuyu ortaya çıkarır, hassasiyeti tetikler ve birleştirici inanç oluşturur” diyor, yazar André Terrisse. Bu birleştirici inanç bazen şiddete ve nefrete yönelir. Sosyolog Christian Bromberger, “Futbol toplumdaki fenomenlerin çoğunu içinde barındırıyor. Kimlik sorunları, kadın-erkek ilişkileri, duygular gibi toplumda olanları açığa vuruyor” diyor.
Neden diğer sporlara göre futbol bunları daha çok açığa çıkarıyor? Çünkü futbol evrenseldir. Basit bir oyundur, birlik duygusu barındırır, tüm dünyada var olan bir spordur. İdeal bir demokratik düzendeki çağdaş dünyanın ihtiyacı olan her şeye sahiptir: Sosyal yükseliş (sonuncu birinci olabilir), birlik duygusunun coşkusu (toplu planlama, işbölümü gibi) ve şansın rolü. Ne de olsa futbol, kendi kalenize gol attığınız tek spordur.

Fırat, 31 yaşında, dansçı

“Başka hiçbir şey bu kadar ilgi görmüyor”

“Futbol hayranıyım, ancak klostrofobim olduğu için kalabalık arasına pek giremiyorum. Bu yüzden de maça gitmek yerine televizyondan seyretmeyi tercih ediyorum. İlginç olan, 22 adamın çok da seksi olmayan şortlarını giyip 80 bin izleyiciyi toplayabilmesi. 22 dansçıyı sahneye koyun bu sonucu alamazsınız. Sahneyi yeşile mi boyamalıyız? Aydınlatmayı mı değiştirmeliyiz? İşin içine topu mu dahil etmeliyiz?”



UZMAN GÖRÜŞÜ

“Seçim yapmadan yaşamanın yollarından biri holiganlık”

Uzman Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz holiganlığın altında yatan psikolojik nedenleri açıklıyor.

Holiganlığın altında yatan psikolojik nedenlerin üç aşağı beş yukarı hepsi boşluğa, bağımsız ve bireysel bir kimlik oluşturamamış olmaya ve de iç dünyanın kuraklığına bağlanabilir. Varoluşçu felsefe, hayatın her an bizi seçim yapmak zorunda bırakarak an be an kendimizi inşa etmeye zorladığını iddia eder. Ancak işin en korkutucu yanlarından biri seçim yaparken karşılaşacağımız sonuçları bilmiyor oluşumuzdur.
Bu nedenle birçoğumuz mümkün mertebe seçim yapmadan yaşamanın yollarını ararız, bilerek veya bilmeden.
Bu durumlarda da sıklıkla kendimizi bir grubun değerler ve kimlikler dünyasına atıveriyoruz. Holiganlığın da böyle bir yerden geldiğini düşünmek mümkün. Seçmek, anlamlandırmak veya çabalamak yerine özgüvenimizi ve değerimizi bir takıma endekslemek ve bunun üzerinden hayatı yaşamak, tam anlamıyla holiganlığın psikolojik tanımı olabilir.





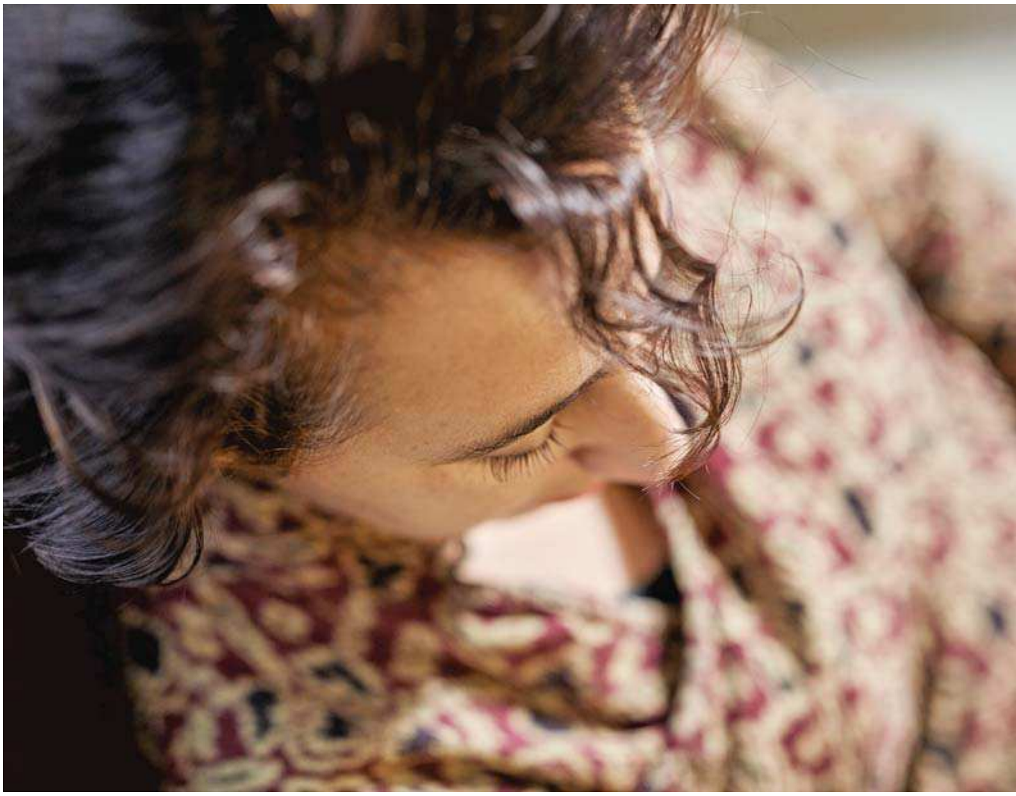
"Ergenlik çağındaki kızımla başa çıkamıyorum"

Her ay bir Psychologies okuru, Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger'le ön görüşme yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 40 yaşındaki Armelle.

Yazı: Aude Mérieux Fotoğraflar: Bruno Levy
Çeviri: Dilara Adaş




"On beş yaşındaki kızımın ergenlik döneminin tam ortasındayım ve gerçekten kolay geçmiyor" diyor Armelle. "Başa çıkamıyorum. Benim için bu kadar sarsıcı olacağını düşünmezdim. İnişli ve çıkışlı dönemleri oluyor ama 12 yaşından beri çok değişti. Geçen sene gerçek anlamda zor geçti. Bu durum sıradan görünebilir, çünkü birçok ebeveyn aynı şeyleri yaşıyor ama sonunu göremediğim bir tünelde olduğum izlenimine kapılıyorum. Nasıl davranacağımı bilmiyorum. Ayrıca yalnızım, eşimden boşandım. Bu beni kendi ergenliğime götürüyor. 14 yaşındayken annemi kaybetmiştim. O yüzden kızımla ilişkimiz için referans noktam yok."
"Annenizin vefatının belli bir sebebi var mıydı?" diye soruyor Robert Neuburger.
Armelle: Göğüs kanseriydi, bir sene sürdü. Ailenin tek kız çocuğu olarak babamla kaldım, o da çok çalışıyordu. Fiziksel olarak değil, maddi olarak yanımdaydı; genelde ev ve öğrenimimle ilgileniyordu. Hiçbir şeyden mahrum büyümedim. Bana şefkat gösteren teyzelerim vardı. Babam annemin vefatından bir yıl sonra yeniden evlendi.
Robert Neuburger: Babanızın yeni eşiyle aranız nasıldı?
A.: Çok kötü. Babamın bu kadar çabuk evlenmesine hazır değildim. Eşi evlenir evlenmez annemin yerini almak istedi. Yaklaşımı çok hoyrattı. Annemin eşyalarından kurtulmamızı ve geçmişi silmemizi istedi. Ondan gerçekten nefret ettim, herhalde o da benden. Ayrıca o dönem babam kendisini yeni ilişkisine adamak için beni biraz göz ardı etti. Şimdi düşününce, yeni bir hayat kurma çabasını anlıyorum ama çok hızlı ve aşamasız bir şekilde olup bitti her şey. Zamanla babamın eşiyle bazı şeyleri yoluna koyduk, özellikle ben çocuk sahibi olduktan sonra.
R. N.: Annenizin vefatından sonraki dönem sizin için nasıl geçti?
A.: Lisedeydim, notlarım iyiydi ama çok mutsuz olduğumu hatırlıyorum. Sigara içmeye, alkollü partilere katılmaya ve gece eve geç dönmeye başlamıştım. Babam benim için biraz olsun kaygılanabilirdi ama çok fazla umurunda olmadı. Kendi aşk hikâyesiyle meşguldü. Ardından, doğru yolu buldum! Edebiyat lisansımı yaptım. Babam yeni bir eve çıkma ve öğrenim masraflarımı karşılama konusunda beni finanse etti. Kendisi eşiyle birlikte daha küçük bir eve taşındı. O evde de bana fiziksel anlamda yer yoktu. Arkadaşlarım vardı, okulumu seviyordum ama kendimi yapayalnız hissettiğim dönemler oldu. >>



>> Bir çocuğa âşık oldum ve onunla bir yuva kurmak istedim, olmadı. Çocuklarımın babasıyla tanışmadan ve kendi ailemi oluşturmadan önce oldukça zor bir dönem geçirdim.

R. N.: Eşinizden neden ayrıldınız?

A.: Çok sert biri olduğu ortaya çıktı. Beni kendine güveni ve etkileyici haliyle baştan çıkarmıştı. O hali, yanındayken kendimi hep güvende hissettiğim babamı hatırlatıyordu. Babamlayken hiçbir şeye tereddüt etmiyor, her şeye bir çözüm bulabiliyordum. Ancak eşimdeki özgüven, çok daha büyüktü ve yozlaşmıştı.

R. N.: İş hayatınızın yönünü ne zaman değiştirdiniz?

A.: Çocuklarım olduktan sonra, gerçekten hoşuma gidecek bir şeyler yapmak istedim. Küçük çocuklarla çalışmaya başladım. Öğretmen olmak için gördüğüm edebiyat eğitimi ise, babamın benim için olan projesiydi.

R. N.: Kızınızla ilişkinizde, size en çok sorun çıkaran nedir?

A.: Benimle kötü olduğu ve beni ittiği zamanlar. Bu, döngüsel bir şekilde ilerliyor. Örneğin bir haftadır bana çok yakın, beraber konuşabiliyoruz. Başka bir günse, en başa dönüyoruz. Bu tür dönemlerde onunla konuşmaya çalışınca, onu bunalttığımı ve gerdiğimi söylüyor. Çocuklarımın üzerine titrediğim doğru ama aslında tam tersine kızıma bunu çok fazla yapmamaya çalışıyorum! Bazen benden nefret ettiğini düşünüyorum. Ona söylediğim her şey boş, düşüncelerim anlamsız sanki. Beni blok halinde itiyor adeta.

R. N.: Hafta içi onunla bir şeyler yapmak için zaman yaratamaz mısınız? Örneğin onun da ilgisini çeken bir etkinlik gibi.

A.: Beraber sinemaya gitmeyi ya da bisikletle dolaşmayı teklif ettiğimde, arkadaşlarıyla gitmeyi tercih ediyor, benimle değil. Alışveriş yapmaya bayılıyor ama hem az param var hem de bu kendi adıma büyük bir efor gerektiriyor, çünkü mağaza dolaşmayı sevmiyorum. Onunla bir şeyler paylaşmak için konuşmak dışında neler yapabileceğimi bilmiyorum. Halbuki daha küçük olan kızımla her şey daha kolay.

R. N.: Okulu nasıl gidiyor?

A.: Oldukça iyi. Beni endişelendiren bir diğer nokta, bazen aşırı depresif oluşu ya da tam tersine çok fazla mutlu olması.

R. N.: Bildiğiniz gibi, geçiş dönemleri kolay değildir. Kızınızın sizinle bazen konuşmak istememesini görece sağlıklı buluyorum. Sizin bunu annenizle deneyimleme fırsatınız olmadı, babanızın sevmediğiniz yeni eşiyleyse hiç olmadı. Kızınızın sizinle olan bu değişken ilişkisini siz deneyimleyemediniz. Görüşmenin başında, dikkatimi çeken bir cümle sarf ettiniz: "Kızımın ergenlik döneminin tam ortasındayım." Bu sıra dışı bir cümle, çünkü kızınızın yerine ergenlik dönemini sizin yaşadığınızı gösteriyor. Anneniz yaşasaydı, huzurlu bir ergenlik geçireceğinizin hayalini

> "Bazen kızımın benden nefret ettiğini düşünüyorum. Ona söylediklerimin hiçbir değeri yok sanki." Armelle

kurduğunuz izlenimindeyim. Halbuki kızınızın şu an size yaptığı gibi, siz de annenizle bazen konuşmak istemeyebilirdiniz. Bir başka deyişle, ergenlik döneminizde size karışılmadığı için, dönemi bahsettiğimiz bağlamda daha rahat geçirme fırsatınız olmuş. Elbette ki kızınızı çok fazla kontrol ederseniz, mantık dışı davranışlarda bulunacaktır. Bunun yerine ona sorumluluk verirseniz, bazı şeyler daha iyiye gidecektir. Durumla ilgili annenizi kaybetmenizden ileri gelen yanlış bir yorumlamanız var. Şu an bu yas sizin için doğal olarak bir felaket ancak uzun süreli olacağını sanmıyorum.

A.: Neden?

R. N.: Çünkü bu durum sizi yapılandırdı. Otonom hale getirdi. Ne yapmak istediğinizi biliyordunuz ve yaptınız, profesyonel yöneliminizi değiştirebildiniz, sizi rahatsız eden bir erkeği terk edebildiniz. Donanımlı hale geldiniz ve sizi bu yola sokan şey bir anlamda annenizin artık yanınızda olmayışıydı. Bu şekilde olmasaydı, örneğin babanız kadar kararlı olmak çok daha zor olurdu.

> “Durumla ilgili annenizi kaybetmenizden ileri gelen yanlış bir yorumlamanız var.”
> Robert Neuburger

A.: Bu açıdan bakınca babama benzediğim doğru, evet.

R. N.: Onunla aslında çok nitelikli bir bağ kurdunuz, çünkü bu sizi köşeye sıkıştıran bir bağ değil, sizi yapılandıran bir bağ. Babanız sizi istila etmedi; sizi hayata hazırlayan imkânları size vermiş oldu. Dolayısıyla, kızınızla olan ilişkinize de bu açıdan bakmaya çalışın. Annenizden çok babanızı aklınıza getirmeye gayret edin. Geçmişi onarmaya çalışmayın, çünkü bu imkânsız.

A.: Evet, aynen. Yapmaya çalıştığım şey belki de buydu.

R. N.: İlk cümlenizin ifade ettiği şey buydu. Ayrıca, birine görünmenin, psikiyatrdan çok bir psikologla çalışmanın bütün bunları kafanızda netleştirmek ve iki ıstıraplı deneyimden sonra duygusal hayatınızı şekillendirmek açısından size iyi geleceğini düşünüyorum. Kendi şemanızın dışına çıkmalı ve mantığınızdan çok duygularınızı dinlemelisiniz. Sizin de bildiğiniz gibi, bir çift olabilmek için biraz da akla aykırı olmak gerekir. Kızınızın ergenliğiyle ilgili olarak, dürüst olmak gerekirse kötü bir tablo hiç yok.

Gizlilik sebeplerinden dolayı isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Armelle: “Bu seans kendi durumumla ilgili bana başka bir perspektif sundu. Çok daha güçlü temeli olan ve olumlu bir bakış açısı.
Akışa bırakmamı, duyduğum eksikliğe daha az odaklanmamı ve çok fazla kaynağım olduğunu keşfetmemi sağladı. Bu benim için tamamıyla yeni bir şeydi ve zamanlaması doğru oldu. O günden beri, kızımla ilişkim çok daha iyi gidiyor. Gerçekten bir şeyler değişti. Henüz bir terapistle görüşme girişiminde bulunmadım ama yapacağım.”

Robert Neuburger: “Armelle’in bir cümlesi özellikle ilginç, çünkü ergenlerin ve aynı zamanda çocukların da davranışlarına iyi bir şekilde ışık tutuyor: ‘Sigara içmeye, alkollü partilere katılmaya ve gece geç dönmeye çalışıyordum, babam belki benim hakkımda biraz olsun kaygılanabilirdi ama çok fazla umurunda olmadı…’ Çatışmalı ailesel ilişkilere sahip çocuk ve ergenler, alışılagelmedik hatta sapkın davranışlarda bulunarak hoşnutsuzluklarını ya da bazen ebeveyninin iyi anlaştığını görme arzularını ifade edebiliyorlar.
Bir kız çocuğunun bana okulu bıraktığını söylediğini, bu şekilde ebeveyninin kendi aralarındaki çatışmanın neye mal olduğunu anlayabileceklerini düşündüğünü hatırlıyorum. Hiçbir davranış anlamsız değildir, özellikle çocuklarınki. Bir davranışın her zaman bir anlamı ve içinde bulunduğu bağlamda bir işlevi vardır. Bu anlam ve işlevi deşifre etmek her zaman kolay değil. Güncel yaklaşım ise, çocukları ve ergenleri akıl dışı ve anlamsız olarak etiketleyip tanılara hapsetmek.”



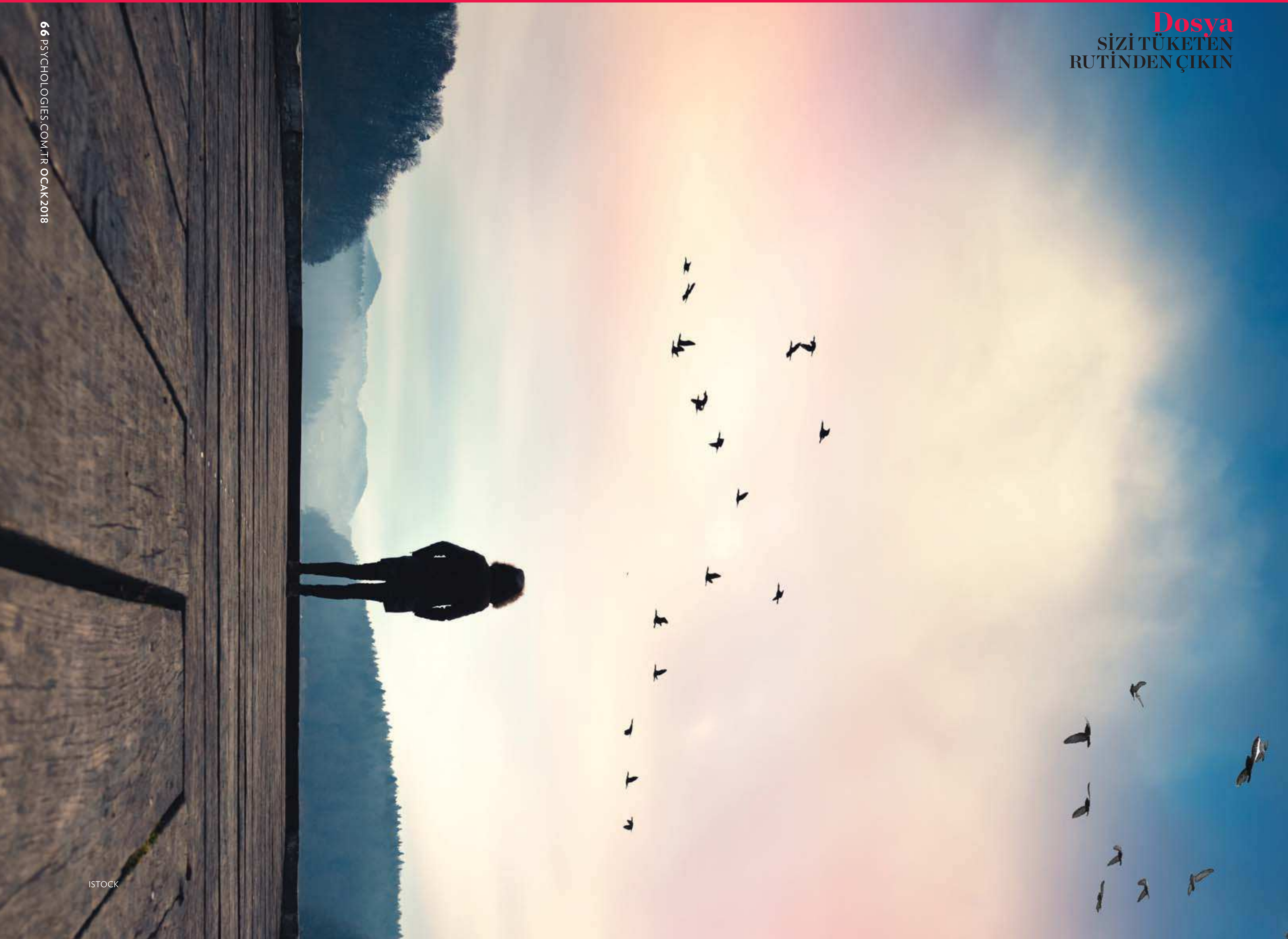
SİZİ TÜKETEN RUTİNDEN ÇIKIN

İçimizi yorgunluk ve bıkkınlık kapladığı zaman hayallere dalarız. Dünyanın diğer ucuna mı gitsek? Her şeyi kökten mi değiştirsek? Günlük sorumluluklardan ve zorunluluklardan kaçıp gerçekten uzaklaşma gereksinimi, kendinizi beslemeniz için mükemmel bir fırsat olabilir (s. 66). Önce testimizi yapıp sizi bitkin düşüren düşüncenin ne olduğunu bulun (s. 70), sonra uzmanların önerilerini değerlendirip harekete geçin. Nörobilimden hareketle günlük rutininizi değiştirin (s. 74). Yaratıcı görüntüleme alıştırmaları yaparak gerçekliklerinizi yeni baştan yaratın (s. 76). Yaşamınızı düzenleyin, doğayla aranızda yeniden bağ kurun (s. 80) ve son olarak işyeri de dahil olmak üzere nerede olursanız olun meditasyon yapmayı ihmal etmeyin (s. 84). Enerjinize ve yaratıcılığınıza kavuşmak için hem kolay hem de etkili bir programa hazır mısınız?

Derleyen: **Damla Kellecioğlu**

İSTOCK





ISTOCK



ANALİZ

HADİ KAÇALIM!

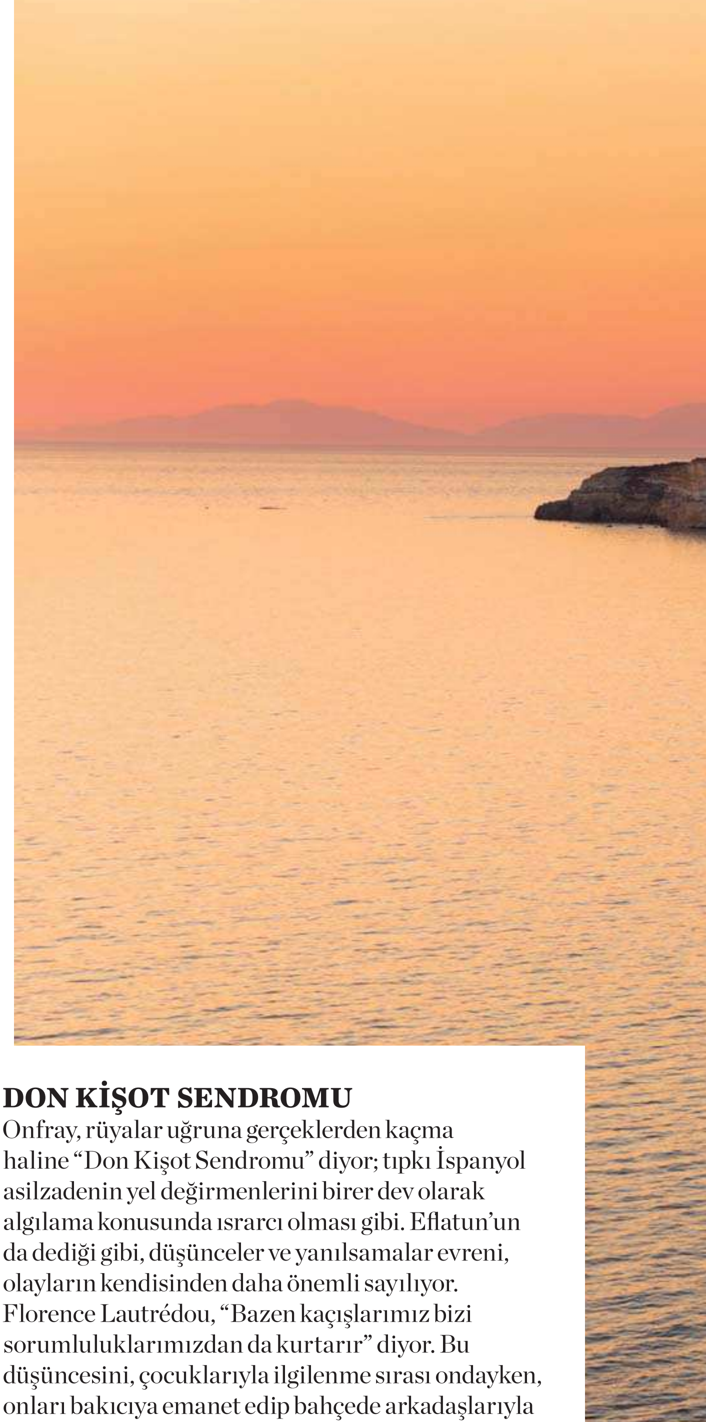
Günlük hayattan kaçmak, bir anlığına gerçekliği unutmak hepimizin kalbinden geçiyor. Peki, aslında neden kaçmak istiyoruz? İşe yaramaz kaçışlardan farklı olan ve bizi besleyen kaçamakları nasıl ayırt edebiliriz?



"Günlük yaşama dair bir saptamada bulunabiliriz: Hayat kendini tekrar ederken bizleri tüketir." Filozof Pascal Bruckner'in bu önermesi insanı neşelendirir türden sayılmaz ama gerçekçi olduğunu kabul etmek gerek.
Peki, ne yapmalı? Yazar Emil Michel Cioran'ın söylediği, "Kendimizi hep çok geç öldürürüz" cümlesini göz önünde bulundurursak, arada kaçamaklar yapmaktan başka çıkar yolumuz yok gibi. Arzularımızı yavaş yavaş öldüren rutinden kurtulmalıyız.
Gitmeliyiz, kaçmalıyız. Bu dünyaya sürgüne gönderilmiş gibi gerçekliğe uyum sağlamakta zorlanan şairlerden Stéphane Mallarmé'nin dediği gibi, "Kaçmak! Oraya kaçmak!" gerek.

HİKÂYENİN BİLİNÇLİ SONU

Uzaklardan söz ederken hangi gerçekliği kastediyoruz? Uzaklar dediğimiz bin bir biçime sahip olabilirken, bizim asıl canımızı sıkan hikâyenin sonu. Psikanalizin de bize dediği gibi, tekrarın ardında saklanan, korkuyu, yorgunluğu, sıkıntıyı meşrulaştıran ölümdür. İdeal olarak, bu çıplak gerçeğe dair geliştirilen bilinç, acı çekmemize engel olabilmelidir.
Sakince nefes almak, heybetli bir ağacı ya da sevdiğiniz birini izlemeye koyulmak, bir serçenin cıvıltısına kulak vermek, yani ana ve o andaki mükemmelliklere odaklanmak. Yaşamın en güzel yönlerine odaklanarak mutsuzluktan kaçınırız, ancak bunu her zaman başaramayız.
39 yaşındaki Ayça, "İki ayda bir kendime mutlaka bir mola veriyorum. Uçağa atlayıp her şeyden uzaklaşıyorum" diyor. Gerçekten de her şeyden >>



>> uzaklaşmaya her geçen gün daha fazla gereksinim duyuyoruz. Psikanalist ve Yaşam Koçu Florence Lautrédou, “Yaşamımız bilgi işgali altında” diyor. “Bizi ilgilendirmeyen mesajlara boğuluyoruz. Aslında bunlar bize kaçma olanağı vermeli, ancak bu bilgi ve mesajların öyle büyük bir kısmı olumsuz ki çoğu bizi esir alıyor, aklımızı karıştırıyor.” Ayça’nın uçak kaçamağı da bundan kaynaklanıyor; hava değişimi için göklere çıkmak şart. Lautrédou, “Çoğumuz için sıkça kaçmaya çalıştığımız günümüzün hapishanesi kent yaşamı. İnsan, havası kirli bu kentlerde, motor becerilerini durdurup bütün gün oturarak fazla uzun süre geçiremez. Doğayı hissedebilmemiz gerekir” diyor.

YAPAY CENNETLER

Kaçış olanaklarının mevcut olmadığı durumlarda soyut kaçamaklara bel bağlamak mümkün. 44 yaşındaki Sumru, “Haftada üç roman okuyorum” diyor. “Benim uyuşturucum da bu. Başka evrenlere yelken açıyorum ve böylece kendimi biraz olsun unutuyorum.” 36 yaşındaki Okan ise, “Aynı anda dört dizi birden izliyorum. Bende çekip gitmişim hissi yaratıyor” diyor. Nietzsche’nin dediği gibi, sinema, fotoğraf ya da müzik olmadan yaşamak hata olurdu. Sanat branşları, insanın erişimine açılmış yapay birer cennet gibi. Kriz dönemlerinde bile kitap fuarları, müzik festivalleri dolup taşıyor. Eğlenmeye hepimizin ihtiyacı var. Filozof Pascal Bruckner’e göre bu tip etkinlikler hem dikkatimizi başka yöne vermemize, hem eğlenmemize hem de bizi değişmeyen vücudumuzdan, ailemizden, ilişkimizden, işimizden uzaklaştırıp olduğumuzdan farklı birine dönüşmemize olanak sağlıyor. Başka bir deyişle aslında kendimizden kaçabiliyoruz. Ardından kendimize daha sağlam bir geri dönüş yapabiliyoruz. Fakat bazen işin içine fazla idealleştirme ve narsisizm de giriyor. Filozof Michel Onfray, “Gerçekte ne olduğumuz ile kendimizi ne sandığımız karşı karşıya geldiğinde, mekanizma çalışmaya başlıyor. İlkel özelliklerimiz ortaya çıkıyor ve bilinçli yanımızı bastırıyor” diyor ve ekliyor: “İnkârcı, sahtekâr yanımız yıkılan sahte gerçekliğin üzerine kendinin koca bir heykelini inşa ediyor.”

DON KİŞOT SENDROMU

Onfray, rüyalar uğruna gerçeklerden kaçma haline “Don Kişot Sendromu” diyor; tıpkı İspanyol asilzadenin yel değirmenlerini birer dev olarak algılama konusunda ısrarcı olması gibi. Eflatun’un da dediği gibi, düşünceler ve yanılsamalar evreni, olayların kendisinden daha önemli sayılıyor. Florence Lautrédou, “Bazen kaçışlarımız bizi sorumluluklarımızdan da kurtarır” diyor. Bu düşüncesini, çocuklarıyla ilgilenme sırası ondayken, onları bakıcıya emanet edip bahçede arkadaşlarıyla takılmayı seçen boşanmış aile babası örneğiyle açıklıyor. Ancak bu kendine karşı sorumluluklardan da kaçmak anlamına gelebiliyor. Tatil programı yaparken internette saatler harcamak, sosyal ağlarda günlerce oyalanmak, aslında çok derin sorunlarımızdan kaçmanın birer yolu olarak öne çıkıyor. Lautrédou’ya göre, “Kaçamaklar, özgürlük vaat eder gibi görünse de yabancılaşmayı beraberinde getiriyor. Teskin etmekten ziyade varoluşsal sıkıntıları tetikliyor”. Çünkü bu tür kaçışlar, endişelerle yüzleşecek gücü bulamamaktan kaynaklanıyor ve tabii aynı zamanda bir arzudan ya da gereksinimden vazgeçememe anlamına geliyor. İyi ama yaptığımızın zararlı bir kaçış mı; yoksa özgürleştirici bir kaçamak mı olduğunu nasıl bileceğiz? Lautrédou’ya göre, yaşam koçu, psikiyatr ya da dost gibi üçüncü şahıslardan gelen sorular ve

İSTOCK



saptamalar bu konudaki en iyi yol göstericiler. Ayrıca iyi bir kaçamak sonrasında insan gerçekliğini daha iyi yaşar; keyifle yapılan sağlıklı bir kaçamaktan geriye dönüş, kaçamağın ritmi ya da cinsi ne olursa olsun daha mutluluk verici olur. Bu da bir denge kurulduğunun kanıtıdır. Buna karşılık, bize kendimizi daha kötü hissettiren, bizi bitkin düşüren ve rahatsız eden kötü bir kaçış söz konusuysa, neden kaçtığımızı, neyle yüzleşmekten kaçındığımızı sorgulamakta yarar vardır.

GERÇEKÜSTÜCÜLER ÖRNEĞİ

İyi bir kaçış, varoluşumuzun absürtlüğüne dikkat çekmek ve hayal kırıklıklarımızı şişirmek yerine bize hayatın tadına varmamız için daha iyi bir ağız, daha iyi gözler ve daha iyi kulaklar verir. Günlük yaşamımıza değer katar, onu güzelleştirir. Gerçeküstücüler, yeni karşılaşmalar, nesneler ve tesadüfler peşinde sokakları arşınlarken amaçları istisnai bir şeyler bulmak değil, bu yeniliklerin içindeki güzellikleri görebilmekti. Bu şüphesiz, şairin ve genel olarak sanatçının asli görevlerinden biri. Pascal Bruckner'in dediği gibi bu, müşterek yaşam dediğimiz şeyin müşterekten başka her şey olabileceğini ve içinde masalsı bir hava barındırdığını bizlere göstermek içindir. Ancak, Bruckner pek katılmasa da bu noktada işin içine her birimizin “mutlu olabilme” ve “hayret edebilme” becerisi de giriyor.



TEST

SİZİ YORAN NEDİR?

Mola veremeyecek kadar yoğun, hayal kuramayacak kadar stresli, dinlenemeyecek kadar yorgun musunuz? Sizi yere serenin ne olduğunu ve nasıl yeniden enerji toplayabileceğinizi keşfedin.

Vakit yok, olanak yok, hal yok... Zihnimizde dinlenmeye yer vermemek, arzuların ve mutluluğun ritmine göre hareket etmeye direnmek demek. Oysa Psikolog ve Terapist Béatrice Millêtre'e göre, hayal dünyamızın ve bilinçdışımızın psişik denge kurmak için bu molalara ihtiyacı var. Bunlar, herkesin kendi ritmine ve gereksinimlerine göre, derin benliğiyle ilişki içinde kalarak kendine ayırması gereken soluklanma anları sayılıyor. Teoride bu ücretsiz seyahatler herkese açık. Pratikteyse yolculuklara düzenli olarak çıkan insanlar son derece nadir. Millêtre, "Kaçamak yapmak için kendimize izin vermediğimiz pek çok neden var" diyor ve ekliyor: "Ancak tüm bu nedenlerin ortak bir yanı var: Kendimize yeterince kulak vermiyoruz. Sezgilerimizi dinlemiyoruz, vücudumuzla bağımız kopuk, gereksinimlerini bilmiyoruz, dolayısıyla zihnimizden de uzağız." Arzularımız ve kişisel ritmimiz gibi kendimize dair hayati özelliklere kulak vermek Millêtre'e göre, "doğru ve iyi bir kaçış" için uygun çıkış noktası. Sizi sınırlayan şeylerin farkına varmak ve sınırlarınızdan birer birer kurtulmak için testimizi çözmeye başlayın.

ISTOCK



Aşağıdaki 40 cümle arasından size uygun olanları işaretleyin

- ☐ 1. Küçük alışkanlıklarıma bağlıyımdır.
- ☐ 2. Her şeyden uzaklaşmakta zorlanırım.
- ☐ 3. Başkalarına öncelik vermeye ve kendimi ikinci plana atmaya eğilimliyim.
- ☐ 4. Hiçbir şey yapmamayı bilmiyorum.
- ☐ 5. Her şeyi analiz etme eğilimindeyim.
- ☐ 6. Zamanımın boşa harcanmasından nefret ederim.
- ☐ 7. Genel olarak değişimden hoşlanmam.
- ☐ 8. Kendini şımartan bir insan değilim.
- ☐ 9. İşleri daima önceden bitiririm.
- ☐ 10. İşe yaradığı kanıtlanmış bir şeyi değiştirme gereği görmem.
- ☐ 11. Sıkıntı en büyük düşmanımdır.
- ☐ 12. Bir karar almadan önce uzun uzun düşünürüm.
- ☐ 13. Çalışırken asla mola vermem.
- ☐ 14. Kendi kendime asla yorulduğumu söylemem.
- ☐ 15. İçgüdülerimle hareket etmem.
- ☐ 16. Günlük hayattaki küçük ritüellere bağlıyımdır.
- ☐ 17. Karar almakta zorlanırım.
- ☐ 18. Asla bir toplantıyı kaçırmayı göze alamam.
- ☐ 19. Aklımda daima yapılacak bir proje ya da etkinlik vardır.
- ☐ 20. İtkilerimden ve heyecanımdan çekinirim.
- ☐ 21. Fiziksel aktiviteler beni çekmez.
- ☐ 22. Gecikmeye tahammülüm yoktur.
- ☐ 23. Çok sabırsızımdır.
- ☐ 24. Kendime nadiren zaman ayırırım.
- ☐ 25. Yardım istemekten kaçınırım.
- ☐ 26. Uzun süre hareketsiz kalamam, hareket etmem gerekir.
- ☐ 27. Doğaçlama hareket etmeyi hiç sevmem.
- ☐ 28. Kesinlikle hayalci bir tip değilim.
- ☐ 29. Aynı anda birçok şey yapmayı severim.
- ☐ 30. Sık sık düşüncelerimde kaybolurum.
- ☐ 31. Kendini çok dinleyen, şikâyet eden bir tip değilim.
- ☐ 32. Asla farklı bir hayat hayali kurmam.
- ☐ 33. Nadiren şikâyet ederim ve kendimi nadiren eleştiririm.
- ☐ 34. "Hiçbir şey yapmama" programı hiç ilgimi çekmez.
- ☐ 35. Kendimdense yakınlarım için daha kolay para harcarım.
- ☐ 36. "Şimdi ve burada" konseptine uyum sağlamakta güçlük çekerim.
- ☐ 37. Yaratıcılıktan ziyade analitik bir bakış açısına sahibim.
- ☐ 38. Oyalanmak ve düş kurmak bana kendimi suçlu hissettirir.
- ☐ 39. Ne aceleye ne yavaşlatılmaya tahammülüm vardır.
- ☐ 40. Nadir olarak dinlenme gereksinimi duyarım.

SONUCUNUZU HESAPLAYIN

İşaretlediğiniz cümleleri yuvarlak içine alın. Sonra A, B, C ve D şıklarının toplamına göre hangi profile ait olduğunuzu keşfedin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	B	C	D	B	D	A	C	C	A	D	B	D	C	B	A	A	C	D	B	B	A	D	C	C	D	A	B	D	B	C	A	A	D	C	B	B	C	A	D



A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA

Sizi tüketen: Alışkanlıklarınız

Rutinin çerçeveye oturtma işlevi vardır. Bize belirli noktaları sunar ve enerjimizi boşa harcamamızı engeller. Ancak bu, tek tip bir işleyişe dönüşebilir ve zaman zaman boğucu bir his doğurabilir. "Yapmalıyım" ve "Şöyle olmalı" cümleleri, "Şunu isterim" ya da "Şuna ihtiyacım var" cümlelerinin yerini alır. Olan bitene sadece ve sadece uyum sağlamak zorunda olduğunu düşünmek, farklı yollar keşfetme ya da bir mola verme fikirlerini bastırır. Rutine alışmanın değişimden ya da sıkıntıdan korkmak gibi farklı nedenleri de olabilir.

Ne yapmalı? Yapılacak ilk şey, zorunlulukların ardında yatan gerçek amacı anlayabilmek. Örneğin pazar gününü temizlikle geçirmek amacın kendisi değildir, asıl hedef temiz bir eve sahip olmanızdır. Amacı sınırlamalardan bağımsız değerlendirmeyi başardığınızda, kendinizi fiziksel ve zihinsel rutinden kurtarabilir, ritminizde değişiklik yapabilirsiniz. Ardından sıra size uygun kaçamağı seçmeye gelir. Önemli olan, üşengeçlik tuzağına düşmeden en kolay ve erişilebilir olandan başlayarak sizi "besleyici" kaçamağı seçebilmeniz.

Tatil reçetesi: Kendinizi andan ilham almaya bırakın ama aynı zamanda yanlıştan kaçınmak için başkalarına da kulak verin. Yeni yemekler tadın, pişirin, keşiflerinizi not edin, "Her zamanki gibi" yerine "Neden olmasın" demeye başlayın.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Sizi tüketen: Düşünceleriniz

Düşünmek, karşılaştırmak, tahmin etmek… Dengeli çalışan zihin en değerli varlığımız. Buna karşılık, fazla ısınan bir beyin durmaksızın geçmiş ve gelecek arasında gidip gelir. Tahminler kaygı dolu evhama, düşüncelerse geçmişe dair acı sorgulamalara dönüşür. Düşüncelerde yaşamak o anki duygulardan ve hatta bedenden kopmaya neden olur. Oysa beden dur durak bilmeden, "Dur! Benim rahatlamaya ihtiyacım var" der. Sinirsel gerginlik, aralıksız bir zihinsel aktivitenin olmazsa olmaz sonucudur. İnsanı kafasının içinde yaşamaya mecbur eden gelecekten korkma, hatayı kabullenememe gibi pek çok neden vardır. Bu tip eğilimler, kaygının benimsendiği veya bedenin ihmal edilip düşüncenin yüceltildiği aile kültüründen kaynaklanabilir.

ISTOCK



Ne yapmalı? Öncelikle geçmiş başarıların farkına varmak gerekir. Daha önce tek başına ya da üçüncü bir kişinin yardımıyla başarılı bir şekilde geçilmiş aşamaları düşünmek yeterli olur. Hafızanın bu şekilde aktif hale getirilmesi, geleceği güvenle karşılama ve psişik enerjiyi hayali senaryolar yerine somut çözümlere yoğunlaştırma konularında yol gösterici olur. Kaygı verici bir geçmiş ve gelecek tahayyüllerinden kurtulduktan sonra güç toplamak, eğlenmek ya da ilham almak için kaçamak yapmayı göze alabiliriz.

Tatil reçetesi: Mümkün olduğunca sık beş duyunuzu kullanmaya çalışın ve elinizden geldiğince fazla hareket edin (yürüyüş, dans, yüzme vb.). Böylece düşüncelerinizde boğulmak yerine duyularınızla hazzın peşinde koşabilirsiniz.

C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Sizi tüketen: Suçluluk duygunuz

Güçlü bir suçluluk duygusu, insana zevk verebilecek her şeyi yok edebilir. Bir şeye layık olmadığımızı düşünerek kendimizi, bilinçli ya da bilinçsiz olarak, bize iyi gelebilecek pek çok şeyden mahrum ederiz. Suçluluk insanı çoğu zaman çıkarlarının ve iyiliğinin diğerlerinden sonra geldiğini düşünmeye ve kendini sadece başkalarının "artıklarıyla" yetinmeye iter. Bu özverili duruş, özellikle de diğerlerinin bize haksız davrandığını düşünüyorsak, uzun vadede çok acı verici olabilir. Suçluluk duygusu yaşayan pek çok yetişkin, çocukluklarında kendilerini özgürleştirecek ve kendilerini gerçekleştirmelerine izin verecek alanlardan yoksun yaşamıştır; hatta bazıları aile içinde kendini fazlalık gibi hissetmiştir. Her halükârda suçluluk duygusu, öncelikle insanın kendine iyilik yapmaktan kaçınmasıyla kendini gösteren çok güçlü bir frendir.

Ne yapmalı? Başkalarının iyiliğini istemek ve bunun için çaba sarf etmek halihazırda kişisel değeri öne çıkaran bir özelliktir. Bu duruş empati ve bonkörlük gerektirir. Ancak kişinin diğerlerini çok sevebilmek için kendine iyi davranmasının şart olduğunu aklından çıkarmaması gerekir. Kendinize kulak verip özen gösterirseniz, yakınlarınıza tamamen bağlı kalmak zorunda olmazsınız.

Tatil reçetesi: Başkalarına her "Evet" dediğinizde, kendinize de zevkleriniz ve mutluluğunuz için bir kez "Evet" demeyi deneyin. Küçük ve büyük keyiflerinizi bir ajandaya not edin. Arzularınızın listesini tutun ve gerçekleşenlerin üstüne bir çizik atın. Ayrıca başkalarına yaptığınız hoşlukları da not edin; rahatlamanıza yardımcı olur.

D'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Sizi tüketen: Hiperaktiviteniz

Aynı anda bin şey yapmak, her cephede mücadele etmek... Hiperaktif kişi sadece en önemli anların farkına varabilir. Harekete düşkünlük, enerjik olma halinin yanı sıra kaygılı olmanın da belirtisidir. Çünkü aslında hiperaktif insan, kendiyle baş başa kalmamak için önüne gelen her işi yapmaya girişir. Bu nedenle hiperaktif olan, pek çok işe soyunur ama çok azını bitirir. Boşluğa düşmekten korkmak ve başarısızlıktan çekinmek bilinçdışında onu iten iki ana nedendir. Bu aynı zamanda asla mola vermemesini ve sürmenajı sıkılmaya tercih etmesini de açıklar. Yapmak ve çoğu zaman "yaptığını göstermek" iç dünyasıyla bağını keser. Zaman zaman yakıtı tükenir. Bitkinlik, kazalar ya da psikosomatik rahatsızlıklar, onu kendine rağmen mola vermek zorunda bırakır. Zihinsel bir kaçamak onun için ulaşılması gereken bir hedeftir; verilen aralar onun için dinlenmek ya da rahatlamak için verilmiş birer fırsat değildir.

Ne yapmalı? Sadece yavaşlamak yeterli olur. Hiçbir şey yapmamayı amaçlamak gerçekleştirilmesi imkânsız bir görevdir. Buna karşılık hareketlerine ve girişimlerine biraz bilinç katmak ve biraz yavaşlamak, iç dünyaya doğru açılma olanağı sunar. Yavaşladığımızda, duyular ve duygular, gerçek gereksinimler ve arzular daha bilinçli bir hal alır. Böylece yavaş yavaş zihinsel bir kaçamak için uygun şartlar oluşur.

Tatil reçetesi: En az bir hafta boyunca her gün kendinize tek bir etkinlik ya da proje belirleyin. O gün için başka hiçbir şey planlamayın. Kendinizi olduğunuz gibi seçtiğiniz işe verin ve başından sonuna kadar takip edin. Kendinizi parka ya da deniz kenarına gitmeye zorlayın, telefonunuzdan, tabletinizden kurtulun. Hatta telefonunuzu evde bırakmayı deneyin.

KENDİNİZİ YENİLEMENİZİ SAĞLAYACAK BEŞ ÖNERİ

1 EZBER BOZUN

Algınızı değiştirebilmeniz için gündelik davranışlara yeniden göz atmanız ve şartlı reflekslerden kurtulmanız yeterli.

Nörobilim uzmanı Maïté Sauvet, "Kaçma duygumuz, yaşadığımız anı algılayışımızdan kaynaklanıyor" diyor ve ekliyor: "Bu durum, yeni algı biçimleri keşfettiğimizde ya da sevdiğimiz ama günlük yaşantımıza sıkça dahil olmayan algı biçimleriyle yeniden karşılaştığımızda başımıza geliyor. Kaçarak kendini iyi hissetmenin tek koşulu dikkatimizi verdiğimiz unsurun derinlerdeki gereksinimlerimize yanıt vermesi." Somut olarak estetiğe düşkün bir kişi kent yaşamında, algısını bir binanın mimarisi ya da çatıdaki ışık oyunları gibi kendi kriterlerine göre güzel olana yöneltir. Oysa doğaya daha çok önem veren kişinin dikkati günbatımına ya da parktaki bir ağaca yönelik olur. Her durumda bu deneyim sadece tamamen bilinçli olma halinde gerçekleştirilebilir. Maïte Sauvet'nin önerdiği alıştırmaların her biri, sıradan algımızdan çıkmamızı sağlamayı ve bize daha önce yaşamadığımız yeni deneyimler sunmayı hedefliyor. Sauvet, "Bu alıştırmalar beynimizi olumlu yönde uyaracak, çünkü sevdiğimiz durumlara ve etkinliklere dair nöron ağlarını harekete geçireceğiz" diye açıklıyor. "Böylece daha önce hissettiğimiz zindelik ve keyif duygularını yeniden yaşayabileceğiz; anılarımıza da yeni bir yaşanmışlık ekleyeceğiz. Diğer yandan yeni algı biçimleri sayesinde bu iyilik halini daha geniş alanlara yayacağız, çünkü yeni nöron bağlantıları kurmuş olacağız."

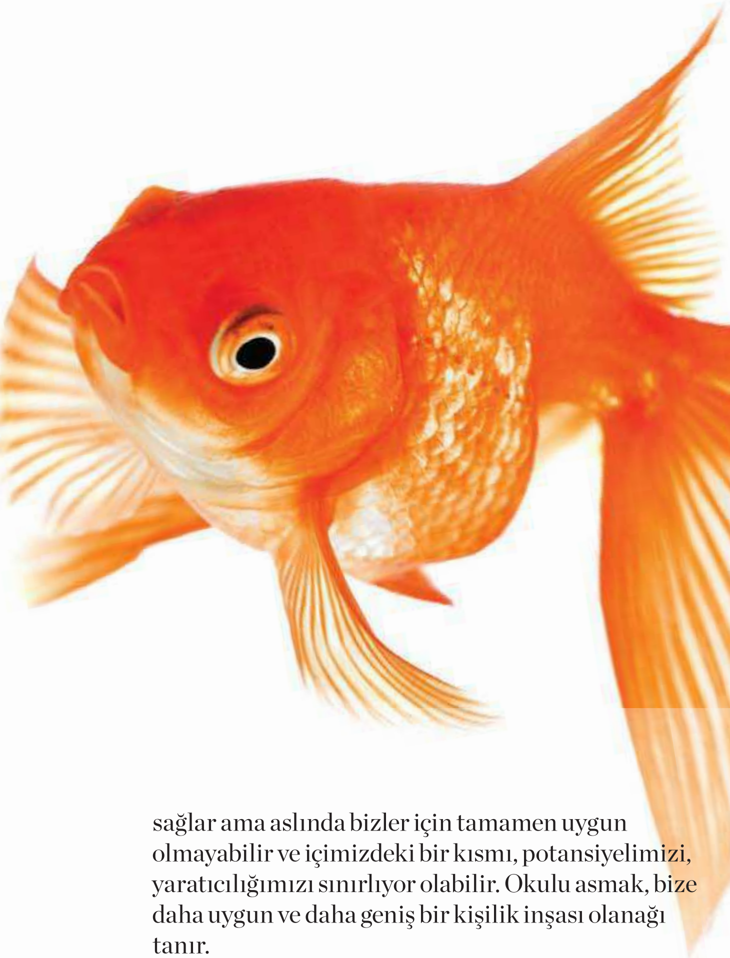
UYGULAYIN

Kaçamak operasyonu

Okulu kırma hakkını kendimize çok az veririz. Bizi engelleyen nedir?

Alışkanlığın gücü, başkalarının yargılarından korkma, suçluluk duygusu... Okuldan kurtuluş zilini, karnında kelebekler uçuşarak bekleyen çocukluğunuzu hatırlayın. Kendi kendinize "Umarım hemencecik büyürüm" dediğiniz zamanı anımsıyor musunuz? Bir dersi asmaktan ya da eve dönerken sokakta oyalanmaktan ne kadar çok zevk aldığınızı hatırlıyor musunuz? Bu anıları yeniden hatırladıktan sonra, kendinizi felekten bir gün çalıyormuşsunuz gibi hissettirecek küçük aktivitelerin bir listesini yapın. Birkaç öneri: yemekhanede ya da bilgisayarın önünde yemek yemek yerine hava güzelse açık havada tek başınıza yiyin, bir toplantıyı kısa kesmek ya da atlatmak için bir bahane bulun, ütü yapacağınız zamanı küveti doldurup içinde keyif yaparak geçirin, o gün üzerinde çalıştığınız işte ilerlememeye karar verin... **Neden mi?** Nasıl yürümeyi ve bisiklete binmeyi öğrendiysek, günden güne nöron ağları geliştirerek toplum içinde kurallara bağlı olarak yaşamayı da öğreniyoruz. Bu öğrenme içimizde öyle yer ediyor ki bir şeyleri değiştirebileceğimizi bile düşünmüyoruz. Oysa içimizden bir ses, zaman zaman başka bir şeylere de ihtiyaç duyabileceğimizi söylüyor. O sese yanıt vermek bizim açımızdan dengeleyici olabilir, çünkü öğrenilmiş davranışlar toplumda bir rol üstlenmemizi ve bu rolü sürdürmemizi

İSTOCK



sağlar ama aslında bizler için tamamen uygun olmayabilir ve içimizdeki bir kısmı, potansiyelimizi, yaratıcılığımızı sınırlıyor olabilir. Okulu asmak, bize daha uygun ve daha geniş bir kişilik inşası olanağı tanır.

Sokakta habercilik

Yanınıza fotoğraf makinesi, kamera, akıllı telefon ya da sadece bir defter alarak sokağınızda keşfe çıkın. Hedef: Kendiniz ya da ailenizden biri için tamamen yeni bilgilerle eve dönmek.

Bu gezinin amacı yaşadığınız sokağa dair yepyeni bir anlayışa sahip olmanız. Sizin için yeni olabilecek hiçbir şeyi kaçırmamaya özen gösterin. Ayrıntıları gözden geçirin: Küçücük bitkiler, duvar ya da yerlerdeki yazılar... Gezerken çevrenizdekilere kulak kabartın ve sohbetlerinin bir kısmını zihninize veya defterinize kaydedin. Sohbetlerden hareketle o kişilerin yaşamını hayal etmeye çalışın. Bakış açınızı değiştirmek için önce size güzel görünen şeylere odaklanarak sokağınızda bir seri fotoğraf çekin, ardından tam aksini yapın ve bu kez size çirkin görünenlere odaklanın.

Neden mi? Bu duruşu benimsemek bizlere yeni nöron ağları kurma şansı verir. Böylece yaratıcılığımızı ve düşünce gücümüzü geliştirmiş oluruz. Aynı şeyi yeni bir bakış açısıyla değerlendirerek kaçamak yapma arayışı, yaratıcılık odaklı bir girişim sayılır. Ayrıca başka alanlarda da uygulanabilir.

Duyu deneyimleri

Beş-altı baharatı seçin ve masanın üstüne yerleştirin.

Oturun, gözlerinizi kapatın ve ardından küçük baharat kavanozlarını karıştırın. İçlerinden birinin kapağını açın, gözlerinizi açmadan kokusunu içinize çekin, ardından bu kokunun size ne gibi anılar, duygular, görüntüler çağrıştırdığını düşünün. Biraz zaman ayırıp tamamını yeniden yaşayın ve her ana özel olarak dikkat edin. Eğer yemek yapıyorsanız, bu baharatı yemeklerde nasıl kullanabileceğinizi de düşünün. Her şişeciği aynı amaçla yeniden koklayın.

Neden mi? Uyarılan duyular, beynin çok sevilen anları hafızaya kaydeden bölümlerini harekete geçiriyor. Bu da bizde şimdiki andan uzaklaşma ve o ana dönme etkisi yaratıyor. Bir yemeğin hazırlanması ya da tadımı gibi durumlara uzun süre ayrılması halinde de bu deneyim uzatılabiliyor.

Başkasının yerinde olmak

Bir saatliğine ya da bir günlüğüne aynı cinsten ya da karşı cinsten başka birinin yerine geçin.

Bu çevrenizden biri, roman ya da film kahramanı veya ünlü biri olabilir. Düşünceler, seçilen sözcükler, hareketler, giysiler... Onun gerçekliğine tamamen uyum sağlayın. Kendi alışkanlıklarınızdan, tepkilerinizden ve kişisel zevklerinizden bir süreliğine vazgeçin. Çevrenizi algılayışınızın hızla değiştiğini göreceksiniz.

Neden mi? Zihninizi açmak ve beyninize esneklik alıştırması yaptırmak, yani zihinsel becerilerinizi ve yaratıcılığınızı geliştirmek için en etkili yöntemlerden.





2 GERÇEKLİĞİ YENİ BAŞTAN KURUN

Daha fazla güven, canlılık, hafiflik... Yaratıcı görselleştirme ile herkes hayatını değiştirebilir.

Yaratıcı görselleştirmenin temelinde, hayalimizde kendimizi canlandırma ve "gerçekleştirme" potansiyelimizle bağlantı kurabilme gücümüz yatıyor. Psikolog Lise Bartoli, zihinsel yazılımımızı değiştirerek gerçekliğimizi değiştirebileceğimizi söylüyor. "Bu zihinsel dönüşüm aracı insanı yıldıran anlardan uzaklaşmayı sağlıyor, hem de bilinçdışımızdaki kaynakları harekete geçirmeye yarıyor" diye açıklıyor Bartoli. İstenen değişikliği gerçekleştirebilmek için yaratıcı görselleştirme pratiğini düzenli olarak yapmak gerekiyor. "Eğer hiçbir şey görmüyorsanız, motivasyonunuzu kaybetmemelisiniz. Yalnızca yaşamak ve içinizden geçen şeyleri düzenli olarak düşünmek yeterli olacaktır. Pratik ve güvenle insanın içindeki fren sistemi ortadan kalkar, içsel görselleştirme netlik ve derinlik kazanır." Üç ayrı yaratıcı görsellik alıştırması tasarlayan Lise Bartoli, bilinçdışımız alıştırmaları gerçekmiş gibi kaydettiğinden, egzersizlerin günlük hayatın kendisi kadar etkili olacağını belirtiyor.

Uygulamaya geçmek için sakin ve sessiz bir yer seçin ve kaslarınızı gevşetebileceğiniz bir pozisyon alın. Yerde, koltukta ya da yatakta, oturur ya da yarı uzanır durumda olmayı seçebilirsiniz. Konuya bir kez hâkim olduktan sonra yaratıcı görselleştirme her yerde ve her koşulda uygulanabilir.

ISTOCK

ALIŞTIRMALAR

Özel yerinizde yeniden canlılık kazanın

Ne zaman?

Kendinizi yorgun hissettiğinizde, şevkiniz kırıldığında, rutinin içinde boğulduğunuzu düşündüğünüzde, içinizi hüzün kapladığında ya da beceriksizlik hissiyle dolduğunuzda.

Nasıl?

◆ Gözlerinizi kapatın, vücudunuzdaki bütün kasları gevşetin, ardından ellerinizi karnınızın üstüne yerleştirin. Ellerinizin nefes alış verişinizle kalkıp indiğini hissedin. Bu hareket oturduktan sonra bedeninizi ve zihninizi saran rahatlama hissinin tadını çıkarın.

◆ Kendinize şu soruyu sorun: "Şu anda neye ihtiyacım var?" Neşe, huzur, esin, dinlenme, canlılık, odaklanma...

◆ Gereksinimi saptadıktan sonra, sizin için huzuru, ilhamı, dinlenmeyi, neşeyi simgeleyen, gerçekten var olan ya da hayali bir yerde olduğunuzu hayal edin.

◆ Alanı net olarak görememenizin önemi yok, önemli olan hissetmeniz. Eğer söz konusu yerde bir şey sizi rahatsız ederse başka bir yer seçin.

◆ Daha sonra bilinçdışınıza, bu "büyülü" yere, rehberinize (ona ne derseniz deyin) veya bir arkadaşınıza sorar gibi gereksinim duyduğunuz her şeyi size vermesini söyleyin. Gereksinim duyduğunuz şeyler belli olsa da, olmasa da...

◆ Zihninizde bulunduğunuz yerin farkına varın. Renklerin, ısının, onu oluşturan öğelerin farkına varın. Sizi nasıl beslediğini, sakinleştirdiğini ve derinlemesine canlandırdığını fark edin.

◆ Hem rahatlamış hem de güç toplamış olduğunuzu hissettiğinizde, yavaş yavaş şimdiki zamana dönün. Derin bir nefes alın, gözlerinizi açın ve gerektiğini hissederseniz gerinin.

Gelecekle aranızda bir köprü kurun

Ne zaman?

Olumsuz senaryolar ve kaygılı gelecek tahayyülleri çevrenizi kapladığında, sınav, ameliyat, tartışma gibi belirli bir konuda başarısızlıktan korktuğunuzda veya yaşamınızda bir değişiklik yapmak istediğinizde.

Nasıl?

◆ Gerçekten neyi arzuladığınızı düşünmeye zaman ayırın. İsteğiniz net olmalı ve anahtar bir cümleyle açıklanmalı: "Sınavda başarılı olmak istiyorum", "Ameliyatın iyi geçmesini istiyorum", "Becerilerimi gerektiği şekilde kullanmak istiyorum" gibi.

◆ Gözlerinizi kapatın, vücudunuzdaki bütün kasları gevşetin, ardından ellerinizi karnınızın üstüne yerleştirin. Ellerinizin nefes alış verişinizle kalkıp indiğini hissedin. Bu hareketi tekrarladıkça bedeninizi ve zihninizi saran rahatlama hissinin tadını çıkarın.

◆ Kendinizi bir kıyıda hayal edin. Kıyının diğer yakasında geleceğiniz var. Gözünüzün önüne diğer yakaya uzanan bir köprü getirin. Hedefinizi kendinize bir mantra gibi tekrar ederken, köprünün üzerinde güvenli ve sakin adımlarla ilerleyin.

◆ Diğer yakaya geçtiniz. Karşınızda bir ışık perdesi, sis ya da bir kapı olabilir. Bu sembolik eşikten de geçin.

◆ İşte oldu. Hedefinize ulaştınız: Kendinize güveniniz tam, ameliyatınız iyi geçti, sınavı geçtiniz, muhteşem bir insanla tanıştınız vb.

◆ Bu anın iyice tadını çıkarın: Neşe, rahatlama, minnet, güven...

◆ Şunları söyleyin: "Bunu planlayıp gerçekleştirmiş olmak ne güzel. Bak, nasıl da hoş ve kolay oldu!" Bu cümleyi, gerçekten yaşadığınızı hissederek birkaç kez tekrarlayın.

◆ Kendinizden emin ve neşeli bir şekilde şu ana dönün.

Dertlerinizi sandığa kaldırın

Ne zaman?

Endişe ve pişmanlıklarınızın kendinizi şu anda hafif ve rahat hissetmenize engel olduğunu hissettiğinizde.

Nasıl?

◆ Gözlerinizi kapatın, vücudunuzdaki bütün kasları gevşetin, ardından ellerinizi karnınızın üstüne yerleştirin. Ellerinizin nefes alış verişinizle kalkıp indiğini hissedin. Bu hareket oturduktan sonra bedeninizi ve zihninizi saran rahatlama hissinin tadını çıkarın.

◆ Güçlü ve pozitif birini hayal edip gözünüzün önüne getirin. Bu kişi bir melek, büyücü, ışıktan bir insan, sevdiğiniz ve kaybettiğiniz biri olabilir. Varlığının size iyi gelen gücünü hissedin.

◆ Bu kişinin elinde bir sandıkla size doğru geldiğini hayal edin. Geldiği için ona teşekkür edin ve ardından size ağır gelen, olumsuz ve hayatınızda fazla yer kaplayan her şeyi sandığa koymak istediğinizi dile getirin.

◆ Yükünüzden kurtularak (metaforik olarak taşlar, kâğıtlar, bilumum gereksiz eşyalar hayal edebilirsiniz) her şeyi sandığa doldurun. Elinizde olumsuz hiçbir şey kalmadığını hissedene dek sandığı doldurmaya devam edin. Sandığı kapatın ya da bırakın rehberiniz kapatsın. Ondan bütün bunları güzelce saklamasını isteyin ve ona teşekkür edin. Hafifleme ve güven duygularının içinizi kapladığını hissedin.

◆ Hem rahatlamış hem de güç toplamış olduğunuzu hissettiğinizde, yavaş yavaş şimdiki zamana dönün. Derin bir nefes alın, gözlerinizi açın ve gerektiğini hissederseniz gerinin.



3

HAYAL GÜCÜNÜZE YER AÇIN

Evden çıkmadan pilimizi nasıl şarj ederiz? Feng shui ilkelerinden hareketle enerjiyi dolaşıma açabilir, evin içini toparlayabilir ve hayal dünyasını kucaklayan bir ortam yaratabiliriz.

Kendi evinin eşiğinden içeri adım atmak, çantayı yere bırakmak, ayakkabıları çıkarmak ve yavaştan dünyanın zorluklarından uzaklaşmak... Evimiz öncelikle bizi koruyan bir yer ama aynı zamanda bize benzeyen bir alan. 30 yıldan uzun süredir Japonya'da yaşayan ve kişisel gelişim eserleri aracılığıyla yaşam sanatını paylaşan Dominique Loreau, "Evimiz giysilerimizden sonra bizim üçüncü kat koruyucumuz sayılır ve kimliğimizin bir parçasıdır" diyor. İç mekânımız, biz neysek veya ne olmayı ve nasıl görünmeyi arzuluyorsak onu yansıtıyor. Bu nedenle insanın evini sevmesi esas. İyi yaşam koçu ve feng shui danışmanı Laurence Dujardin, "Evden içeri girdiğinizde aklınızda sadece dışarı çıkmak varsa, ortada bir sorun vardır; yaşam alanınız sizi rahatsız eden bir şeyi çağrıştırıyor demektir" diyor. Psikanalist ve Psikiyatr Alberto Eiguer'e göreyse, "Evimiz tüm değerlendirmelerimizin, kişisel mutluluklarımızın ve iç dünyamızdaki acıların sessiz tanığıdır. Çatışmalarımızı, yanılgılarımızı, hayal kırıklıklarımızı daima bilir. Ve eğer onu tüm yaraların iyileşeceği yer olarak düşündüysek, bizi kesinlikle hayal kırıklığına uğratır". Dujardin'e göre, tam da bu nedenle, zaman zaman kendi evinde güç toplamak, dünyanın diğer ucuna gitmekten bile zor olabilir.

YAŞAM ENERJİSİ DÜŞMANI AVI

Bazı düzenlemeler, her şeye rağmen evimizi daha huzur verici bir yere dönüştürmemize yardımcı olabilir. Binlerce yıllık bir sanat olan feng shui, yaşam enerjisi "çi"nin rahat dolaşımıyla güç toplayabileceğimiz fikrine dayanıyor. Feng shui uzmanı Hélène Weber, "Toprağın derinliklerinden çıkan bu zayıf akımın varlığı kanıtlanabilmiş değil, ancak akupunktur da dahil olmak üzere Çin tıbbı, aynı zamanda bedenimizden de geçen bu enerji üzerinde çalışıyor" diye açıklıyor. Laurence Dujardin, "Ev üzerinde çalışırken, evin sakinlerine kendileriyle ve birbirleriyle uyumlu olma fırsatı sunuyoruz" diyor. Kendini evde daha iyi hissetmek için önerilenler son derece basit. Enerjinin rahatça dolaşabilmesi için evin "ağızlarını" (kapılar ve pencereler) kapamaktan kaçının ve yaşam alanlarında boşluklar oluşturun. Öncelikli olarak çi'nin en büyük destekçilerinden biri olan doğal ışıkla aydınlanın. Acılı anılarla yüklü olabilecek, biblolar ve miras kalmış eşyalarla dolu "nostalji atmosferini" yeniden düzenleyin. İçinde bulundukları mekânı belirli bir enerjiyle dolduran mutsuz renklere sahip ya da saldırgan sahnelerin temsil edildiği tabloları gözden geçirin. Dışarıdan gelen çi'ye engel olacak çizgili perdelerden kaçının, çünkü sembolik olarak parmaklığı temsil ederler. Sivri ya da kesici aletleri kaldırın, saldırgan titreşimler yayan kaktüsleri dışarıda bırakın, masaların ve kulpların kenarlarını yuvarlatın. Yaşam enerjisini bloke eden solmuş çiçekleri, kırık tabak çanakları, bozulan mutfak robotu gibi küçük ev aletlerini çöpe atın. Son olarak dalgalarıyla çi'nin dolaşımına engel olan elektrikli cihazları kapatın. Dominique Loreau'ya göre eşyalarınızı toplarsanız, kafanızı da toplarsınız, çünkü pislik ve dağınıklık da zihin için yorucu ve rahatsız edicidir. Bu sayede, normalde angarya gibi görünen işler bir anda Hindistan'a yapılacak bir keşif yolculuğu kadar değerli oluyor. Loreau, "Temiz bir alan daha net fikirlere sahip olmanızı sağlar" diyor. Üstelik bu bize huzur, enerji ve zaman kazandırıyor. Zihin alana, sakinliğe ve rahatlığa gereksinim duyar.

ISTOCK



Ortalığı toplamak çaba gerektirir ama insana hafiflik ve umursamazlık verir, tembellik olanağı tanır. Tembellik hakkı ise "pilleri yeniden şarj etme" fırsatı sunuyor bize. Böylece ruhumuz özgürleşiyor ve doygunluk hissediyoruz.

İLHAM PANONUZU YARATIN

Ancak bazen temizlemek ve toplamak yeterli olmuyor. Osteothai ve Yoga Eğitmeni Carole Simonelli, "Çok stresli bir insan rahat bir ortamda bulunsa da ruh durumunda bir değişiklik olmayabilir" diyor. Rahatlamak için insanın boşaltıma geçmesi gerektiğini ve işe kendi zihninden başlamasının yerinde olacağını söylüyor. Enerji boşaltımı tamamlanıp dağınıklık toparlanınca, sıra sarıp sarmalayıcı bir ortam yaratmaya geliyor. İşe duyularımızı uyarmakla başlayabiliriz. Hoş kokulu bir banyo keyfi yapmak, güzel bir yemek tatmak, dikkatimizi bir senfoninin keman ezgilerine vermek, mutfaktan gelen hoş kokuları içimize çekmek...
42 yaşındaki Refik, "Ziyaret ettiğim ülkelerden mutlaka değişik çaylar ve baharatlarla dönerim" diye anlatıyor. "Döndükten sonra mutfakta onların kokusunu almak ve tatlarına bakmak beni farklı diyarlara sürükler." Dominique Loreau'ya göre, fistan, kaftan ya da kimono giymek de kendini farklı hissetmenin bir diğer yolu; tıpkı Japonların, tütsü yakmanın odayı genişlettiğine inanması gibi. Gözlerimizi, hayal gücümüzü besleyen tavana asılı bir süse ya da bir ilham panosuna dikmek gibi. İlham panosunu, seyahat fotoğrafları, kartpostallar, kolyeler, fularlar ve tatilde taktığınız şapkayı ekleyerek kendiniz de yapabilirsiniz. Aslında her şey kendini durmaksızın yenileyen düzenli bir karmaşadan ibaret, fakat abartmamakta yarar var.
Loreau, "İyi bir iç mekân, kendini unutturmayı başaran bir iç mekândır" diye uyarıyor. Ne de olsa kaçamak yapmak aynı zamanda bizi çevreleyenlerden uzaklaşmak ve hayal gücümüzü özgür bırakmak anlamına da gelmiyor mu?



4

DOĞAYLA BÜTÜNLEŞİN

Doğa yürüyüşü yapmak, seyahat etmek, bahçeyle uğraşmak... Doğayla bütünleşip kendinizi tam hissetmenizin yollarından bazıları. İçinize yaşam enerjisi veren derin bir nefes almak, dinginleşmek ve bütünleşmek için doğa en kadim ilacımız. Şehir hayatını bırakıp doğayla iç içe yaşamayı tercih eden Özlem, fotoğraf tutkusunun peşinden gidip tek başına seyahat eden Cenk ve kendini doğada bulan Serdar, bize doğayla dönüşüm deneyimlerini anlatıyor.



Serdar, 48 yaşında, Televizyon Programcısı ve Yapımcı

“Doğadayken, bedenimin çok daha iyi çalıştığını ve sağlıklı işlediğini hissedebiliyorum”

Bizim ait olduğumuz yer doğa. Yediğimiz, içtiğimiz, tükettiğimiz her şeyin kaynağı orası ve bütün duyularımız da dolayısıyla orada daha iyi çalışır halde. Şehirde sadece görsel ve işitsel duyularımız çalışırken, doğada aynı anda birçok işe odaklanabiliyorum. Bedenimin çok daha iyi çalıştığını, bedenim çalışırken iç organlarımın, hormonlarımın, salgı bezlerimin normal ve sağlıklı işlediğini hissedebiliyorum. Bu benim bütün iç dünyamı ve çevremdekileri pozitif etkiliyor.

Doğaya resim sergisine gidiyor gibi gitmemek, onunla birlikte yaşamanın bir yolunu bulmak lazım. Her yönden beslendiğimiz ana kaynakla aramıza mesafe koymamak gerekiyor. Aramızdaki bu bağı onarabilirsek, hem biz kurtulacağız hem de doğa kurtulacak. Şehirde zaten insan çok, doğada insan kalmadı. Biz doğadan ayrıldık; hem biz acı çekiyoruz hem doğa. Çünkü oradan uzaklaştıkça bildiğimiz bir sürü şeyi, onunla ilgili, onu koruyabildiğimiz bir sürü şeyi unuttuk. İsmini bilmediğimiz, dokunmadığımız, tatmadığımız bir şeyi nasıl hatırlayıp koruyabiliriz ki? Onunla bağımız koptu. Biz, doğada soyu tükenen tür olan doğadaki insan yaşam kültürünü anlatmaya çalışıyoruz. Doğada yasayan insan, şimdiki insanoğlu için hayatın bütün ihtiyaçlarını karşılayan, ona yol gösteren, nelerin yapılması gerektiğini anlatan insandı. Şimdi biz tabiattan ayrıldık, orada yaşayan insanların hatıraları, anıları orada kaldı. Biz sanki doğada yaşayan insanlarla aramıza bir perde çekmişiz gibi, yeni, başka bir hayata başladık. Doğayla hiç temas etmeyen bir insan yaşantısına... Fakat bu çok uzun sürmeyecek. Bir zaman sonra insanoğlu yeniden doğaya yüzünü dönecek. Ama bir sürü şeyi de kaybetmiş olacak.

Bizler, fiziksel ve ruhsal sağlığımızı iyileştirecek yeni şeyler arıyoruz sürekli. Oysaki o hastalığı yapan sebepleri bulmak lazım. Psikolojik rahatsızlıklarımız, fizyolojik ve anatomik olarak hayatımıza yansıyor. Bütün bunların temel unsuru ise, insanın kendi iç dünyasındaki huzurlu yaşantısından ve doğadan uzaklaşması.



Özlem, 35 yaşında, İçerik Direktörü
“Doğa içimdeki saf çocuğu uyandırdı”

Bundan yaklaşık bir buçuk sene önce yaşamımı şehirden kırsala taşıdım. Bu kararı alırken; ufacık bir yağmurla birlikte trafikte geçen saatler, “acil” başlıklı maillerle zamanın nasıl geçtiğini anlamadığım iş hayatı, gitgide kalabalıklaşan nüfusla birlikte artan negatif titreşimler, dört duvar arası, tüketim girdabı, çevre kirliliği gibi bahaneler büyük ölçüde etkili oldu. Ardından sorgulamalar başladı: “Ben aslında yağmurda yürümeyi severim ama ıslak ağaçların kokusunu içime çeke çeke. Çalışmayı, çalışkanlığı çok severim ama acele etmeden. Dört duvar arasını da severim ama sırtımı dağa, kolumu çimenlere yaslayabildiğimde. Tüketim bir ihtiyaç ama biraz da ürettiğimi tüketmeyi denesem? Çevreye nasıl daha az zarar verebilirim?”
Tüm oklar doğaya yakınlaşmayı gösteriyordu. Oradan öğrenecek çok şeyim olduğunu ve tüm bu bahanelerimin altında yatan, içimdeki çocuğu kaybetme korkusunu yenebileceğimi hissediyordum. Doğaya yakınlaştıkça da öyle oldu. Tertemiz bir havayı solumak nefes alıp vermenin ne olduğunu öğretti. Bir ağacın gövdesi katıksız bir sevginin, güvenli bir kucağın nasıl bir his olduğunu hatırlattı.
Bir çiçeğin açılışı içimde alkışlar kopardı.
Bir daldan meyve yemek karşılıksız verişin erdemini, teşekkür etmenin değerini anımsattı. Değişik bir kuş görünce 7’den 70’e herkesin aynı coşkuyla tepki vermesi içimi ısıttı. Saatlerce yıldızlara bakmak evrendeki boyutumu, konumumu, dertleri, tasaları bir daha sorgulattı. İçimdeki çocuk en saf heyecanıyla uyandı ve doğa ana onu her an yeni heyecanlarla ayakta tutuyor. Bir yandan da asla bir çocuk değilmişim gibi bana yavaşlamayı, sabretmeyi, yetinmeyi, şükretmeyi ve kendime dönmeyi hatırlatarak... Seslerindeki çeşitliliği ile dinlemeyi, renklerindeki çeşitliliği ile görmeyi; kendimi dinlemeyi ve kendimi görmeyi bana öğreten doğaya her an için teşekkür!



Cenk, 35 yaşında, Kimyasal Hammadde Distribütörü

“Bir kere geldiğimiz bu hayatı taşa, betona, arabaya değil, kendimize harcamalıyız”

İstanbul’da yaşıyorum. Şehir stresi, trafik, kalabalık, inşaatlar derken kendimi ve hayatımı sorgulamaya başladım. Dedim ki, benim hayallerim var ve yaş 35’e geldi, ufaktan hayallerimin peşinden gitmeliyim. Fotoğrafa hep ilgim vardı. Dünyadaki belli başlı fotoğraf noktalarını ve görmek istediğim yerleri belirleyerek kendime bir yol haritası çıkardım. Tek başıma arabamla İstanbul’dan Norveç’in en kuzeyine doğru yola koyuldum. Yolculuğum Yunanistan, İtalya, Almanya, İsviçre, Norveç, Çek, Avusturya, Slovenya olarak bir buçuk ay sürdü. Fotoğraf tutkumun peşinden gitmek ve dünyayı keşfetmek için çıkmıştım bu yola ve amacımı kendimce tamamlayıp döndüm. Farklı kültürler, yerler, insanlar, tarih, sanat… Her gezip gördüğüm yer bana ayrı ayrı fikir, düşünce, vizyon ve bakış açısı kattı. Özgürlüğün ne kadar değerli bir şey olduğunu gördüm. Yaşadığım her şey bende bir tecrübe olarak kaldı. “Okuyan mı; çok mu gezen bilir?” derseniz, bana göre gezen, çünkü hayat koca bir kitap ve her insan da ayaklı birer kitap, görülen yerler ise aklında yer eden betimlemeler gibi. Bu hayatta önemli olan iç huzurunuz ve mutluluğunuz. “Beni ne mutlu ediyor?” sorusunu sorun kendinize ve sizi mutlu eden şeyi yapın. Bugüne kadar birçok şeyi denedim ama bana en çok zevk veren, hayatı bir fotoğraf karesinde ölümsüzleştirmek ve o kareden bir hikâye anlatabilmek oldu. Sizi geriye çekecek insanları değil, sizinle birlikte yürüyecek veya sizi ileri taşıyacak kişileri hayatımızda bulundurmalıyız. Kendinizi geliştirmek tamamen sizin elinizde. Bir kere geldiğimiz bu hayatı taşa, betona, arabaya değil, kendimize harcamalıyız.



5 İŞYERİNDE MEDİTASYON YAPIN

Google'ın çalışanlarına ve yöneticilerine meditasyon dersleri veren eğitmen Chade-Meng Tan, "Şirketlerde meditasyona ihtiyaç var" diyor. Onun verdiği tüyolarla zihinsel alışkanlıklarınızı geliştirebilirsiniz.

"Search inside yourself" kısaca SIY, sözcük anlamıyla "kendini içinde ara" demek. Dünyanın en güçlü arama motoru yani Google'la ilişkili bu ifadenin arkasında yatan, bilinçli farkındalık meditasyonlarına dayanan duygusal zekâ eğitim programı. Söz konusu program internet devinin Silikon Vadisi'nde çalışanlarına 2007'den beri sunuluyor.
Fikir, Google'ın ilk mühendislerinden Chade-Meng Tan'ın aklına, şirketin çalışanlarına kendi projelerini geliştirmeleri için verdiği yüzde 20'lik serbest zaman diliminde gelmiş.
Singapurlu bir Budist olan Chade-Meng Tan'ın duygusal zekâ konusunda uzman Amerikalı Psikolog Daniel Goleman ile birlikte geliştirdiği yedi haftalık programın üç ana teması var. Bir: Meditasyon aracılığıyla dikkat kontrolü.
İki: Öz farkındalık ve öz bilinç ya da duygusal süreçleri anlamak ve daha iyi yönetmek için dikkat becerisinin kullanımı.
Üç: Sosyal gelişim için merhamet ve şefkat aracılığıyla zihinsel alışkanlıkların geliştirilmesi.



Chade-Meng Tan
Singapurlu mühendis Chade-Meng Tan, 2002'den bu yana Google'da çalışıyor. Bilinçli farkındalık meditasyonu ve duygusal zekâ odaklı programı hayata geçiriyor.

Chade-Meng Tan, Google'da iki binden fazla çalışanın takip ettiği bu programı dünyayı gezerek başka şirketlere de sunmuş. Ancak bununla da yetinmiyor. Matthiey Ricard, Natalie Portman, Sting ve Barack Obama'nın yanında rahatça boy gösteren ve esprileriyle tanınan "Jolly Good Fellow" (Harika Dost) lakaplı Tan, bütün dünyaya meditasyon yaptırmaya niyetli olduğunu kimseden saklamıyor.

Psychologies: Verdiğiniz "SIY" eğitimi Google çalışanlarında ne gibi değişikliklere yol açtı?
Chade-Meng Tan: Mesleki ve özel hayatları değişti. Biliyorum, çünkü gelip söylüyorlar. "Bir sorunla karşılaştığımda meditasyon yapıyorum. Meditasyondan sonra sorunu çözebiliyorum", "Bir karar aldığımda her şeyi daha net görebiliyorum" veya "Terfi ettim ve biliyorum ki bu senin programın sayesinde oldu" diyorlar. Pek çoğu ilişkilerinin dikkate değer ölçüde iyileştiğini de anlatıyor bana. "Ekip içinde daha az gerilim var", "İnsanları daha fazla dinliyorum" gibi. Ayrıca yakınlarıyla ilişkileri de iyileşiyor. Bazıları ayrıca

ISTOCK



sağlıklarının iyiye gittiğini ya da "neden olduğunu bilemediği bir şekilde" sigarayı bıraktığını anlatıyor. Oysa işin içinde sihir yok! Bu özen ve bakım gerektiren zihinsel bir egzersiz.

Google'a programı kabul ettirmek kolay oldu mu?
Evet. Öncelikle Google'da çalışan insanlar yeni fikirlere çok açık. Ayrıca eğitim sistematik bir biçimde meditasyonun etkilerini kanıtlayan bilimsel verilere dayanıyor. Bunun yanı sıra uygun dili de kullanıyorum. Asla "Şimdi duygularınızın derinliklerine dalın" demiyorum. Onun yerine, "Duygusal süreçlerinizin algısı için yüksek çözünürlüklü bir görüntüleme kurgulayın" diyorum. Mühendislerin anlayacağı dilden konuşuyorum! Son olarak onları ilgilendirecek performans, yaratıcılık, üretkenlik gibi yararlardan söz ediyorum. Programım insanları ikna etmeyi böyle başardı. Tabii karşı konulmaz cazibemi de görmezden gelmeyelim (Gülüyor).

O halde meditasyonu üretkenliğin ve kişisel tutkuların hizmetine sunuyorsunuz diyebilir miyiz?
Evet, çünkü hepimiz başarı ve kâr odaklıyız. "Şefkati nasıl büyütürüz?" diye bir eğitim sunsam, eğitimim çok az insanın ilgisini çeker. Onun yerine, "Toplantıya girdiğinizde gözlerinizden şefkat okunsa herkes sizin başarılı olmanızı ister" diyorum.

İyi ama bu noktada hâlâ meditasyondan söz etmek mümkün mü? Geleneksel olarak meditasyon ücretsiz ve amaçsız olmalı.
Kesinlikle doğru. Ancak bence asıl olan doğru bir pratik. Sizi oturup meditasyon yapmaya iten şeyin ne olduğu önemli değil. Önemli olan siz otururken olup biten. İşte o zaman amaçsız olmalısınız. Spor salonu örneğini düşünelim. Oraya kaslarınızı geliştirmek, kilo vermek, rahatlamak için gidiyor olabilirsiniz ama fark etmez, çünkü doğru hareketleri yaptığınız sürece olumlu sonuç zaten alırsınız.

Meditasyon içsel yolculuğa giden bir yol. Bu yolculuğun şirket içinde yeri var mı?
Kişisel olarak ben bunu şöyle tanımlıyorum: "Kendi içinde aramak ve kendi içinde ararken kendinden öteye yol almak." Bu tanım, işyerinde de uygulanabilir. İşinizi kendiniz için elinizden gelen en iyi şekilde yapın, bunu yaparken işvereninize, müşterilerinize ve dünyaya faydalı olacaksınız. Yani bu açıdan yanıt evet.

Faydalarını göz önünde bulundurursak, şirketlerin çalışanlarına meditasyonu dayatma olasılığı var mı?
Hayır. Meditasyon hiçbir şekilde dayatılamaz. İnsanları bir ev inşa etmeye zorlayabilirsiniz, çünkü tuğlaları taşıdıklarından emin olabilirsiniz; ancak onları meditasyon yapmaya zorlayamazsınız, çünkü zihinlerinin nasıl çalıştığını göremezsiniz. Yapabileceğiniz tek şey onları teşvik etmek olur. Bunun için de iki yöntem vardır: Teorik olarak faydaların sıralanması ve deneyimleme. Kendinizi bildiniz bileli pisseniz, duş ve temizlik deneyiminden sonra bir daha geriye dönmek istemezsiniz. Aynı şekilde meditasyon için de tek bir deneyim yeterli olacaktır.

Programın temel taşlarından biri öz farkındalık. Hırs ve iradenin ön plana çıktığı iş hayatında öz denetimin ayırdına nasıl varmalı?
Diyelim ki siz plajdasınız ve duygularınız da birer dalga. Dalgayı durduramazsınız ama dalgaya kapılmamayı başarabilirsiniz. Bunun için dalganın üzerinde süzülmeyi öğrenmeniz gerekir. "SIY" insana, duyguların benliği ele geçirmesine karşı koymayı öğretiyor ama hiçbir şekilde duyguları bastırmayı hedeflemiyor. Bazen bir akıl karışıklığı yaşanabiliyor ama çok sürmüyor. İnsan çok kısa sürede bir duyguya karşı mücadele etmektense, onun geçmesini beklemeyi öğreniyor. Ne de olsa kıyıya vurduğu anda dağılıp yok olan her dalga gibi duygular da bize ulaştığında yok oluyor.

"SIY" hem bizim duygularımızın hem de başkalarının duygularına daha iyi hâkim olmamızı sağlamayı hedefliyor. Duyguların kötü niyetlere ya da manipülasyona alet edilmediğini nasıl bileceğiz?
Aynı anda merhamet, şefkat ve manipülasyon üzerine yoğunlaşmak imkânsızdır. Meditasyon eğitiminin merhametten ve şefkatten vazgeçmemesinin nedeni de budur. Öz şefkat listesinin başında, kendi acını ve zayıf taraflarını kabullenmenin gerekliliği vardır. Kabullenme vazgeçilmez bir unsurdur, çünkü soğukkanlılığa ve tarafsız, eşit şefkate olanak tanıyan da budur. İyi bir meditasyoncu aynı zamanda çok güçlü bir şefkat sağlayıcıdır.

Teknoloji yarışının hizmetinde atılan her adım doğru mu? Meditasyon yapanların çoğu aksini düşünerek teknolojiden uzaklaşmaya çalışıyor.
Teknolojik gereçlerin dikkatimizi dağıttığı yönündeki kanıya katılmıyorum. İnsan, anın farkındalığından çıkmak için daima farklı yollar aramış. Çocukken bütün zamanımı kitap okuyarak geçiriyordum, bu da "sadece olmak" fikrinden uzak bir meşgale. Sorunu yaratan teknoloji değil. Aynı şekilde biz de binlerce yıldır var olan meditasyon çözümünü yani zihnimizi odaklamayı teknoloji için geliştirmiş değiliz.

Meditasyonun dünyayı kurtarabileceğini öne sürerken ciddi misiniz?
Evet. Dünya barışı için iki koşulun şart olduğuna inanıyorum. Biri küresel fakirliğin sonu, diğeri de benim küresel aydınlanma dediğim iç huzurun, neşenin ve merhametin sağlanması. Ben ikinciye odaklanıyorum. Ancak iyi haber, ikincinin birinciyi etkileyebilecek olması. Çünkü ne kadar neşeli, huzurlu ve merhametli olursak, daha iyi bir dünya yaratmak için o kadar motive oluruz.

UYGULAMA

Meditasyon yapacak zaman bulamıyor musunuz? Budist mühendisin önerdiği günlük alıştırmaları yapın.

"Tek başınıza her an egzersiz yapabilirsiniz. Meditasyonun faydası hem anlık hem de uzun vadeli olarak ortaya çıkar. Yavaş yavaş düşünce alışkanlıklarınız da değişir."

Meditasyon yaptıysanız ya da yapıyorsanız, sabah meditasyon pozunda oturun ve bilinçli farkındalıkla tek bir nefes alın. Bütün dikkatinizi, yargılamadan ve değiştirmeye çabalamadan nefesinize odaklayın. Daha sonra devam edip etmemek size kalmış. Bir nefes, tek başına da hayati.

Bilinçli farkındalıkla soluk alma. Örneğin stresli bir anda, bir telefon görüşmesi yapmadan ya da toplantıya girmeden hemen önce: Gözler yarı kapalı, bütün dikkatinizi nefesinize odaklayın. Sadece bir saniyeliğine. Hepsi bu.

Tuvalete her gidişinizde, ilk adımlarınızı bilinçli farkındalıkla atın. Bütün dikkatinizi yere yerleşen, havaya kalkan, ilerleyen ayağınızın duyularına verin. Sadece bir, iki ya da üç adım için.

Merhamet ve şefkat düşüncesi, her gün, mutlaka. Sokakta veya ofiste, dikkatinizi rastgele bir insana verin ve "Bu insanın mutlu olmasını isterdim" diye düşünün.

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

ENERJİ AKIŞI

Feng Shui, Esra Koyuncu, Kaknüs Yayınları

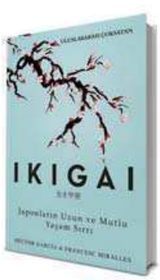
Hayatta doğru yerinizi bulduğunuzda her şey kolaylaşır, güzelleşir, anlam kazanır... Esra Koyuncu da her gün içinde olduğu ortamları güzelleştirmeye, birlikte yaşadığı nesneleri anlamlı kılmaya, sevdikleriyle geçirdiği zamanlardan, yerlerden keyif almaya çalışıyor. Kendi tecrübelerinden yola çıktığı serüvenini "Feng Shui" adlı kitabında bir araya getiren Koyuncu, okuyucuya hayatını değiştirip dönüştürmesi için ilham veriyor. Kendinizi ve yaşadığınız ortamı enerjilerin akışına bırakmanın tam sırası.



MUTLU YAŞAMIN ŞİFRESİ

Ikigai, Hector Garcia, Francesc Miralles, İndigo Kitap

Japonların uzun ve mutlu yaşam sırrını keşfetmeye hazır mısınız? Japonlar herkesin bir ikigaisi olduğuna inanır, her sabah yataktan kalkmaları için bir sebepleri vardır. İlham verici ve rahatlatıcı bu kitap, sizlere kendi ikigainizi keşfetmeniz için gerekli tüm bilgileri veriyor. Aceleci davranmamanızı, hayat gayenizi keşfetmenizi, ilişkilerinizi canlandırmanızı ve kendinizi tutkularınıza adamanızı sağlıyor. Kim her gününü mutlu yaşamak istemez ki?



ALIŞKANLIKLARINIZI DEĞİŞTİRİN

Kendini İçinde Ara,
Chade-Meng Tan, Kuraldışı Yayınları

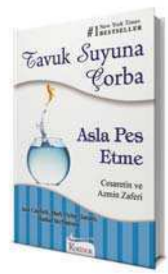
Google çalışanlarının yaratıcılıklarını, başarılarını ve mutluluklarını artırmak için 2007 yılından beri yapılan yedi haftalık Kendini İçinde Ara kursunun içeriğini elinizde tutuyorsunuz. Google'ın başarısının ardında yatan sırrı keşfetmenizin yanı sıra duygusal zekânızı geliştirmek ve farkındalığınızı artırmak için Chade-Meng Tan, pratik bir araçlar ve beceriler seti sunuyor. Unutmayın ki, zihninizin alışkanlık kalıplarını değiştirirseniz, sonuçlarını ve duygularınızı da değiştirip iç huzuru ve barışı bulabilirsiniz.



ENGELLERİ AŞIN

Tavuk Suyuna Çorba-Asla Pes Etme, Jack Canfield, Koridor Yayıncılık

İçinizi ısıtacak öykülerden oluşan bu kitap, insanın zorluklar karşısında boyun eğmeyen doğasını gözler önüne seriyor. "Tavuk Suyuna Çorba"da hayatta sağlam bir karaktere, cesur bir kalbe ve güçlü bir mizah anlayışına karşı engel oluşturabilecek hiçbir şeyin olmadığını göreceksiniz. Eğer okyanusu keşfetmek istiyorsanız, önce kıyıdan uzaklaşmayı göze almalı ve dalgalarla boğuşurken de asla pes etmemeyi öğrenmelisiniz.





HAYATA BAKIŞINIZI DEĞİŞTİRİN

24 saat boyunca yapacağınız pozitif psikoloji ve kişisel gelişim egzersizleriyle hayata daha olumlu bakmaya başlayabilirsiniz. Yazıyı "Ben" bölümünden tıklayarak okuyabilirsiniz. psychologies.com.tr

DEĞİŞİM ELİNİZDE

Hayatta yapmak istediğimiz şeyleri başkalarına göre belirlemek yerine isteklerimizin peşinden gitmeyi öğrenebiliriz. psychologies.com.tr

İZLEYİN

Pan'in Labirenti (Pan's Labyrinth)

Guillermo del Toro'nun İkinci Dünya Savaşı'nda geçen "Pan'in Labirenti" filmi, küçük bir kızın yaşadığı zorlukları ve yeni taşındığı evinin arka bahçesinde keşfettiği masalsı bir labirente girmesini konu alıyor. 10 yaşındaki Ofelia, çevresinde yaşananlardan uzaklaşmak için kendisini hayal gücüne bırakıp akıl almaz yerlere gidiyor.



InStyle
Ocak Sayısı Bayilerde!



global360medya

www.instyle.com.tr

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

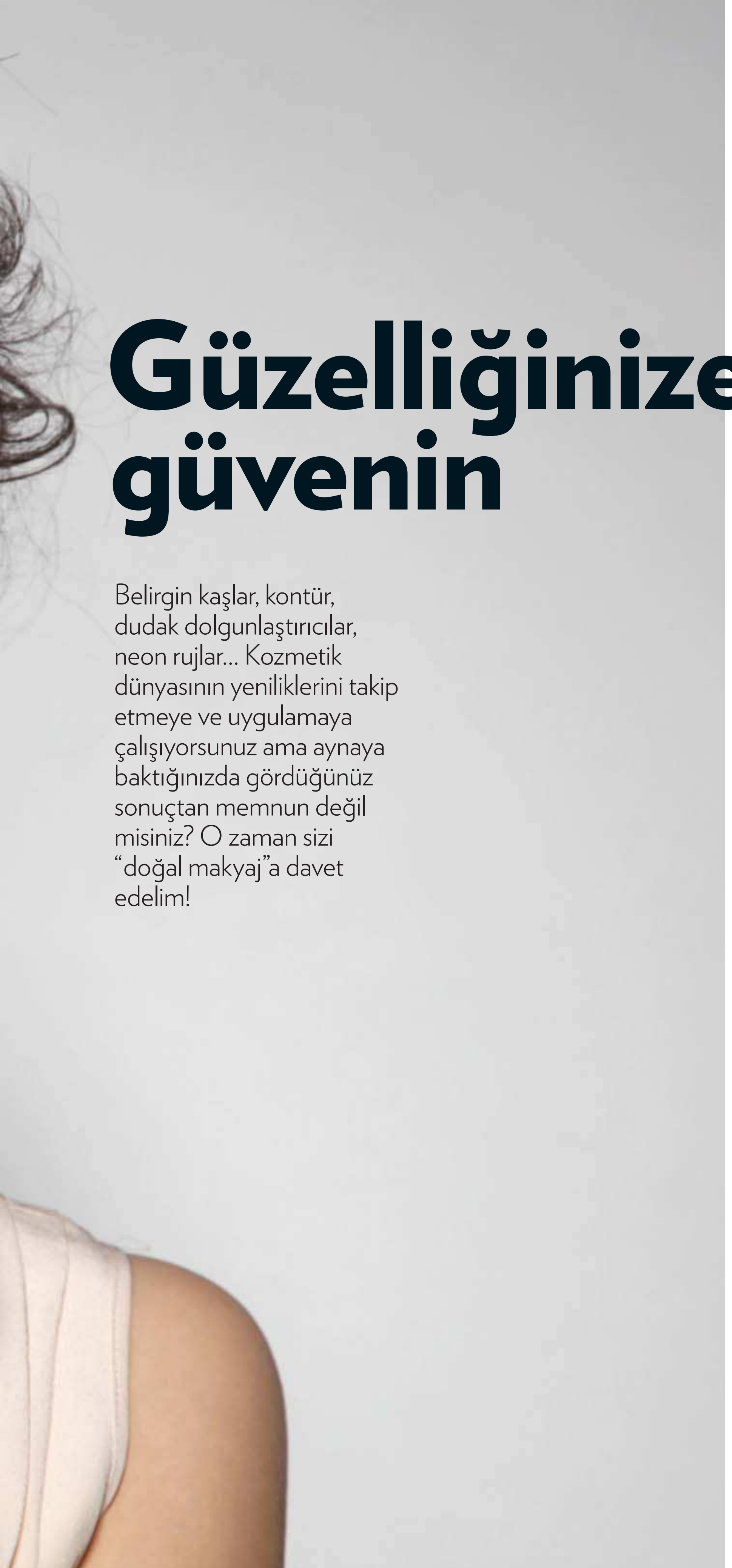
Güzellik & Yaşam Stili



Kusursuzluk imajı veren medya, kadınların özgüvensiz hissetmelerine neden oluyor. Kadınlar kendi bedenlerine karşı olumsuz duygular besleyip olumsuz bir beden algısına sahip oluyorlar. Doğal güzelliğinize güvenin.

ISTOCK





Yazı: **Gamze Kantarcıoğlu**

Güzelliğinize güvenin

Belirgin kaşlar, kontür, dudak dolgunlaştırıcılar, neon rujlar... Kozmetik dünyasının yeniliklerini takip etmeye ve uygulamaya çalışıyorsunuz ama aynaya baktığınızda gördüğünüz sonuçtan memnun değil misiniz? O zaman sizi "doğal makyaj"a davet edelim!

Şu sıralar internetteki makyaj ve güzellik sitelerinde gezinirken karşınıza sürekli "no make up make up" diye bir terim çıkabilir. Çevirecek olursak "makyajsız gibi görünen makyaj" anlamına gelen bu akım, YouTuber'lardan Instagram fenomenlerine, profesyonel makyaj sanatçılarından amatörlere birçok kadını ve hatta erkeği etkisi altına almış durumda. "Makyaj yok gibi görünüyorsa anlamı ne?" dediğinizi duyar gibiyiz. O zaman nedenini söyleyelim: Doğaya ve doğal olmaya dönüş, yaşamın her alanında olduğu gibi makyajı da etkiledi. Artık pek çok kadın, kendini olduğundan başka biri gibi gösteren abartılı makyajdan kaçınıyor ve doğal makyaja yöneliyor.

Kendinizi tanıyın

Bu durumu tetikleyen pek çok neden var. Öncelikle her makyaj trendinin size uygun olmayabileceğini kabul etmelisiniz. Kozmetik dünyası da moda kadar hızlı değişiyor; ancak tıpkı her giydiğiniz parçayla kendinizi güvende hissetmediğiniz gibi bu makyaj akımlarını uygulamak da beklentilerinizi karşılamayabilir. Unutmayın; makyaj, yüzünüze maske takıp sokağa çıkmak anlamına gelmiyor. Kendinizi hem rahat hissedeceğiniz hem de doğal görünen uygulamaları >>

ISTOCK

Makyaj



>> tercih etmelisiniz. Makyaj uygulamaları herkesin cilt ihtiyacına ve yüz tipine göre farklılık gösterir.
Makyaj sanatçısı Rıfat Yüzüak, geçtiğimiz aylarda yayınladığı "Sil Makyajını" kitabında kadınların kendilerini daha iyi tanıyıp özgürleşmeleri ve yıllardır biriktirdikleri yanlış bilgileri çöpe atarak adım adım onları aynada en beğenecekleri görüntüye kavuşturacak doğru makyaj tekniklerini paylaşıyor. Ancak birçok meslektaşından farklı olarak makyaj tekniklerinden bahsetmeden önce kadının iç dünyasını ve cildini makyaja hazırlamasından bahsediyor.

Beden imajı

Uzman Klinik Psikolog Diana Güler'e göre beden imajı, kişinin kendi beden görüntüsünün zihnindeki resmidir. Güler, "Beden imajı çok boyutlu ve öznel olmasının yanında, bireyin bedeniyle ilgili tüm duygu, düşünce ve algılarının akıldaki şemasıdır demek daha doğru olur. Olumlu bir beden imajına sahip bireyler olumlu benlik saygısına sahiptirler; özgüvenleri yüksek olur ve kendilerini sosyal hayat içerisinde daha rahat hissederler, olumlu muhakeme yaparlar. Olumsuz beden imajına sahip bireyler ise düşük benlik saygısına sahiptirler, düşük özgüvenleri vardır ve bu yüzden kaygıları yüksektir" diyor ve ekliyor: "Şişman olmak, bakımsız görünmek veya yaşlanmak kaçınılması gereken durumlar olarak sunuluyor. Bireyler de telafi edici davranışlara yöneliyor. Bunlardan en önemlisi makyajdır."

"Kusur"ları kapatmayı yeniden düşünün

Toplumun kadınlara dayattığı bu "ideal kadın" imajının yaratılmasında en etkili rollerden biri de medyanın. Güler, medyanın bizlere ideal ve kimi zaman gerçeküstü bir imaj sunduğunu ve bu yolla kadınlara üstlerini örtmeleri gereken kusurları olduğunun gösterildiğini söylüyor. Bu durum, kadınların ancak bunlara sahip olunduğunda toplum içinde var olabilecekleri imajını veriyor. Güler'e göre; sunulan bu "ideal kadın" imajı toplum, küçük gruplar ve bireyler arasında normalize edilerek genel geçer bir gereklilik olarak karşımıza çıkmaya başladı. Kusursuzluk imajı veren medya,

Makyaj yüzüne maske takıp sokağa çıkmak anlamına gelmiyor. Kendinizi rahat hissedeceğiniz, doğal görünümlü uygulamaları deneyebilirsiniz.

Sizin için seçtiklerimiz



1. Infallible Mattifying Prime Pudra, L'Oréal Paris, ₺59,99
2. Master Blush Allık ve Aydınlatıcı Paleti, Maybelline, ₺44,90
3. Sébium Global Cover Kapatıcı, Bioderma, ₺79,50
4. Audacious Lipstick Ruj, Nars, ₺125
5. Ultra HD Concealer Kapatıcı, Make Up Forever, ₺115
6. Real Look Mascara, Note, ₺36,90
7. Glow Finishing Pressed Powder Transparan Pudra, Sephora, ₺59,90
8. Duo Eyeliner Kalem, Flormar, ₺24,99
9. Fall 2.0 Foundation, fondöten ve fırça, Kiko Milano, ₺92,95
10. Kaş Belirginleştirici + Highlighter Duo, Physicians Formula, ₺78



yapılan hiçbir şeyin yetmeyeceği inancına neden oluyor, kadınların özgüvensiz hissetmelerine yol açıyor ve böylece ekranın yarattığı illüzyon içerisinde gerçeklik algısı değişiyor. Kadınlar kendi bedenlerine karşı olumsuz duygular besleyip olumsuz bir beden algısına sahip oluyorlar. Böylece kendilerini sevmesi ve kendiyle barışması ancak makyaj aracılığıyla gerçekleşiyor. Araştırma sonuçlarına göre bazı kadınlar ekranda makyajsız ve doğal kadınları görmenin kendilerini mutlu ve huzurlu hissettirdiğini dile getiriyorlar. Bu da gördükleri kişilere kendilerini yakın hissetmelerine yardımcı oluyor.

Doğal makyaj da aslında bu tarz söylemlerin sonucu olarak ortaya çıkıyor ve yayılıyor. Diana Güler, "Böylelikle ideal kadın imajının etkisi ve yarattığı psikolojik baskı azaltılmaya çalışılıyor. Özellikle fazla makyaj yapmayı sevmeyen ve bunu 'boyanmak' olarak niteleyen kadınların tercih etmesinin yanı sıra makyajın içeriğindeki kimyasalların ciltlerine zarar verdiğini düşünen kadınlar da doğal makyajı gündelik hayatlarına yerleştiriyor" diyor.

İstediğiniz kadar en pahalı ve kaliteli makyaj ürünlerini kullanın; eğer endişeliyseniz, kendinizi beğenmiyorsanız ya da enerjiniz düşükse, hiçbir makyaj bunu kapatamaz. O yüzden iş aslında yüzeyden değil, içeriden başlıyor. Siz ne kadar mutlu hissederseniz, kendinizi ne kadar severseniz bu dış görüntünüze o oranda yansır. Rıfat Yüzüak'ın da vurguladığı gibi, "Kendimizi sever, beğenir ve onaylarsak, her şey bir anda değişir. Kendimize daha iyi bakmaya, özen göstermeye ve özel hissetmeye başlarız. Ve içimizden gelen bu güzelliği örtmek, gizlemek, kapatmak değil; daha da ortaya çıkarmak isteriz". Zaten kendinizi olduğunuz gibi kabul edip onayladığınız zaman size önceden "kusur" olarak görünen farklılıklarınız da kapatılması, kamufle edilmesi gereken birer "hata" olmaktan çıkar. Diana Güler de bu durumu destekliyor: "Toplumda bu fark edildiği için kadınların özgüvenlerini destekleyen yaklaşımlar ve kendilerini oldukları gibi sevmelerini sağlayan çalışmalarla bireyin kendiyle barışması sağlanıp özgüvenleri ve benlik saygısı artırılıyor, kaygıları azaltılıyor ve daha iyi hissetme hali ortaya çıkıyor. Kendilerini makyaj aracılığıyla sevmek yerine var oldukları için sevmeye başlıyorlar. Makyajı sadece araç olarak görünce kullandıkları malzemelerden beklentileri de değişiyor." Unutmayın; Rıfat Yüzüak'ın söylediği gibi: "Asıl kozmetik, özgüvendir!"

"Kendimizi sever, beğenir ve onaylarsak, her şey bir anda değişir."

Rıfat Yüzüak, Makyaj Sanatçısı

Tabii güzellik sadece zihinde bitmiyor. Tıpkı sağlık gibi güzelliğe de bütünsel bir anlayışla yaklaşmalısınız. Sağlıklı bir zihne, ruha ve bedene sahip olursanız güzelliğiniz otomatik olarak dışarı yansır. O yüzden bedeninizi, cildinizi tanımanız ve ona iyi bakmanız çok önemli. Örneğin sigara içmenin ve aşırı alkol tüketiminin cilde olan zararlarını bile bile bu kötü alışkanlıklarınızdan vazgeçmiyorsanız ve ısrarla sağlıksız bir yaşam sürmeye devam ediyorsanız, hiçbir kozmetik ürünü sağlıksız bir cildin işaretlerini kapatamaz. Rıfat Yüzüak, "En pahalı kremleri sürmek, doğru makyaj malzemelerini bulmak ve uygulamak, harika ürünler keşfetmek, sağlıklı güzelliğinizi destekleyecek ve ortaya çıkaracak son dokunuşlar olmalıdır" diyor.

ISTOCK

Yazı: **Marie-Laurence Grézaud**
Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

Takılarınız sizinle ilgili ne söylüyor?

Aşkın habercisi, iltifat aracı, batıl inanç objeleri… Taşıdığımız değerli mücevherler veya takılar bizimle ilgili birçok ipucu verir; hatta dini, etnik, politik veya seksüel aidiyetimizi bile ifade eder. Sosyal kimliğimizi, evli ve hatta çocuk sahibi olup olmadığımızı gösterir. Ancak verdiği mesajlar dışında takılar, kişisel tarihimizin bir parçası ve bilinçdışı kimliğimizi açığa çıkarıyor. **Etnik takılar, pırlanta yüzükler, antika gerdanlıklar veya inci küpeler…** Sade veya çarpıcı da olsa zevkimizi ve dişilikle bağımızı ifade eder, aile geçmişimize veya aşk hayatımıza tanıklık eder. Takılarla olan karmaşık ilişkimizi masaya yatırıyoruz.

“Takılar yalan söylemez” diyor, takı tasarımcısı Catherine Tisseuil. Kolunda küçükken ona hediye edilen gümüş bir bardaktan yaptığı bileklik var. Kadınların “hediye kabul eden” statüsünden “kendi mücevherini kendi alan” konumuna geçişinden beri, takılar kendini ifade etme veya ruh halini göstermenin bir yolu oldu. Sosyal tabuların aşılması hem takıları hem de onları taşıyanları özgür kıldı. Alyans artık sadece evlilere özel kabul edilmiyor, inci kolye zenginlik göstergesi olmaktan çıktı, pırlantaysa yalnızca erkeklerin kadınlara verdiği bir hediye değil. Birkaç yıl önce Amerika’da başlayan “sağ el yüzüğü” kampanyası veya ülkemizde popülerleşen “tek taşımı kendim aldım” düsturu, kadınları duygusal ve finansal özgürlüklerini ifade etmeleri için cesaretlendirdi. Klasik görüntüyü kırmak isteyen Selin, değerli taşlarını jean pantolon ve spor ayakkabılarla kombinlemeyi tercih ediyor. “Bu şekilde klasik takılar daha asi görünüyor ve kişiliğimle daha çok örtüşüyor.” Psikanalist Virgine Megglé konuyla ilgili şöyle diyor: “Artık başkasına bağlı olmaktansa kendilerini güvenle ifade edebilmek kadınlar >>



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WILLIE MALDONADO





ÇOKLU KİŞİLİĞİMİZ

Hyperbole zümrüt kolye (Cartier)
Çiçek motifli pırlanta kolye (Lion Diamond)



için daha önemli." Ruh halimiz çok değişken olabiliyor ve bunu takılarla ifade edebiliyoruz. Göze batan hiçbir şeyi sevmeyen Bilge, asla altın takmadığını ifade ediyor: "Benim hiçbir zaman göstermek istemediğim bir zenginliği temsil ediyor." Etnik tarzdaki gümüş takıları tercih ettiğini çünkü özgür ruhunu daha iyi yansıttığını ekliyor.

Bedeni erotikleştiren bir obje

Takılar sadece kimliğimizi yansıtmaz. Küpeler yüzü aydınlatır, bir broş veya kolye dekolteyi vurgular, pırıltılı bir yüzük veya bileklik şehvet hissi uyandırabilir. "Takılar dişiliği vurgular, bedeni ortaya çıkarır ve cildi daha görkemli gösterir" diyor Catherine Tisseuil. Psikanalist Vannina Micheli-Rechtman bir kadına mücevher hediye edildiğinde, üstü kapalı olarak dişiliğinin ön plana çıkarıldığını ifade ediyor. Aslında bu hediye vücudumuzda bir mücevher gibi gizlediğimiz mahrem bölgelerimize yönelik bir atıftır. Bedeni tek kelimeyle "erotikleştirir". Aynı zamanda -baba, sevgili veya koca olsun- veren kişinin zenginlik ve gücünün göstergesidir, tıpkı geçmişte üzeri altın ve gümüş madalyalarla kaplı askeri komutanlar gibi. Richard Burton, eşi Elizabeth Taylor'a dünyanın en güzel kadınıyla birlikte olduğunu düşündüğü için mi en pahalı ve en büyük elmasları hediye ediyordu? Oysaki mücevher her ne kadar dişiliği vurgulasa da onu yaratmaz. Moda dergilerinin sayfalarında takılar cinsiyet vurgulamak için kullanılsa da takılara boğulmuş bir kadın diğerlerinden daha dişi veya mücevher takan bir erkek diğer erkeklerden daha az maskülen olmuyor. Tam tersine, hiç takı takmamak önemsiz veya karikatürize edilen dişiliği bir reddediş de olabilir.

Spiritüel bir dayanak

Kullandığımız takı sembolik ve duygusal açıdan kişisel geçmişimizin varoluşçu bir simgesi niteliğindedir. Stilleri karıştırmayı sevdiğini söyleyen Burcu şöyle diyor: "Takılarım spiritüel köklenmemi ve toprakla olan bağımı simgeliyor. Alyans, aile yadigârı bir yüzük ve turkuaz renkli bir Kızılderili bileziği taşıyorum."
"Alyansım, aynı zamanda kocamla tanıştığım yer olan Kuzey Afrika pırlantasından yapıldı. Onu hiç çıkarmıyorum ve ölene kadar da çıkarmayacağım!" diyor Bade. Gözde ise ilk maaşıyla kendine aldığı takıyı hatırlıyor: "Modası çok çabuk geçti ama onu hâlâ saklıyorum, bana 20 yaşındaki günlerimi hatırlatıyor." Banu, üç kızını temsil eden figürlere sahip gümüş bilekliğini hiç çıkarmıyor: "Büyükannem çocuklarını simgeleyen beş safir taşlı yüzüğünü hayatı boyunca çıkarmadı. Ablamın da boynunda üç çocuğunun isimlerinin yazılı olduğu bir kolye var" diye anlatıyor. Yapılan anketler, kadınların yarısından çoğunun aile yadigârı bir mücevhere sahip olduğunu gösteriyor. Ama onları takmak her zaman kolay olmuyor. "Babam, annemi kaybettikten sonra alyansını bana verdi. O yüzüğü çok seviyorum ama çok az takıyorum, çünkü beni rahatsız hissettiriyor" diyor Pınar.



DUYGUSAL BAĞIMIZ

Hero bileklik (Swarovski)
Lucida yüzük (Tiffany & Co.)



Psikanalist Virginie Megglé durumu şöyle açıklıyor: "Aile sadakati burada bir engel haline geliyor, çünkü o aksesuar size ait olmayan bir mesajı taşıyor." Zaten bir takıyı ancak kaybettiğimizde kişisel tarihimizde ne kadar önemli olduğunu anlıyoruz. "Genç kızlığa adım attığımda büyükannemin hediye ettiği altın saat ve teyzemin verdiği topaz yüzük çalındığında, geçmişimden kopmuşum gibi hissettim" diye itiraf ediyor Duygu. Megglé'ye göre aile yadigârı mücevherlerin kaybını atlatabilmek, yas tutmayı ve değer yargılarını dönüştürmeyi gerektiriyor. Geçmişine bakmak, hafiflemek için onunla vedalaşmak ve başka mücevherler alarak yenilenmek için "büyümek" gerekiyor.

İyileştirici bir obje

Dönem veya kültür fark etmeksizin, taşların bizi iyileştirdiği ve koruduğu yaygın bir inanıştır. Şans bileklikleri, nazarlık, muska veya "Fatma'nın Eli" gibi objelerin bizi koruduğunu, şifa getirdiğini, bize enerji veya mutluluk verdiğini düşünürüz. Onlara somut olarak dokunmak bize kendimizi güvende hissettirir. Uğur getiren veya iyileştirici objeler olan takılarımızın maddi değeri bile önemli olmuyor çünkü onlara yoğun manevi değer yüklüyoruz. Takılara pek de ilgi duymayan Murat, uzun zamandır boynunda plastik bir kolye taşıyor. "Bir Afrika seyahatimde kim bilir kaçıncı defa omuzum çıkmıştı ve kolumun sarılı olduğunu gören bir satıcı bana bu kolyeyi hediye etti. O günden beri omzumda hiçbir sorun olmadı ve ne olur ne olmaz diye asla çıkarmıyorum ama karım bundan hiç hoşlanmıyor. Kolyemin özel bir enerji taşıdığına inanıyorum." Hiç olmadığı kadar güven duymaya ihtiyacımız olan dönemler yaşıyoruz ve bu yüzden de objelere bağlanıyoruz. Mücevhere olan tutkusunu Müge bakın nasıl ifade ediyor: "Mücevherler beni her zaman hayal dünyasına sürüklemiştir. Bir mağazanın önünden geçerken vitrinden gözümü alamıyorum. O zaman sanki başıma hiçbir şeyin gelmeyeceği sihirli bir dünyada yaşıyormuş gibi hissediyorum."

Mücevher ve erkekler

Eski çağlarda mücevher erkeklere özgü bir güç ve zenginlik göstergesiydi. Krallar, papalar ve savaşçı askerler yüzük, taç, bileklik ve altın zırhlar takıyorlardı. Bunlar aynı zamanda koruyucu özelliklere de sahipti. Taç başı koruyor, zırh ise göğse ok girmesini engelliyordu. Kılıçların kılıfı ve sapı taşlarla kaplı olurdu. Sadece kralların mücevher kullandığı dönem, Kral VII. Charles'ın sevgilisi Agnes Sorel'in mücevherleri takıp takıştırmasıyla sona erdi. Onunla birlikte mücevher dişileşti ve erkeksiliğini kaybetti. Peki, erkekler bu yüzden mi takılarından vazgeçtiler? 20. yüzyılın başında takılar biraz çekingenlikle birlikte erkeklerin gardırobunda kol düğmesi veya kravat iğnesi olarak yeniden belirdi. '70'li yıllardaki toplumsal dönüşümle birlikte erkekler tabu karşıtı bir eylem olarak tekrar takı takmaya başladılar. Punk'lar yüzük ve piercing'ler, hippi ve sörfçüler rengârenk kolyeler, gotikler kurukafa figürlü objeler takmaya başladı. '70'li yıllar özdeşlik belirten takıların dönüşü olduysa da 2000'li yıllar takılara daha kullanışlı bir anlam yükledi. Takı tartışması çoktan kapandı ama rap yıldızları hâlâ savaşçı liderler gibi altın ve taşlarla süsleniyorlar.



KORUNMA İHTİYACI

Charm bileklik (Pandora)

Yazı: **Philippe Romon, Larry Payne, Georg Feuersten**
Çeviri: **Ceylan Özçapkın**

Yogayla ahenkli cinsel hayat

Yoga bir irade ve erdem eylemi mi? Cevabı hem evet hem de hayır. Nefes akışı, doğru duruş, odaklanma ve partnerler arasındaki uyumla cinsel enerji doyuma ulaşabilir. Yani hazzın doruklarına ulaşmak yoga ile mümkün. İşte yogik bakış açısıyla sevişme önerileri.

Yoga yapmanın hem zihinsel hem de bedensel pozitif etkileri zaten biliniyor. Bedensel etki elbette cinselliği ve cinsellik eylemlerimizi de kapsıyor. Yoga kasları gevşetiyor, kas oluşumunu destekliyor ve onları güçlendiriyor. Aynı zamanda metabolizmayı hızlandırıyor, konsantrasyonu ve hafızayı güçlendirirken yaratıcılığı tetikliyor. Tüm bunlar cinsellik için bulunmaz birer nimet. Hepsi bir yana, yoga hayat enerjimizi sürekli yenileyen bir kaynak sayılabilir. Sonsuz yaşam sevinci ve huzur kaynağı yoga için, siz de üzerinize rahat bir şeyler alın.

Hayat enerjinizi ifade etmenin bir yolu da onu cinselliğe odaklamaktan geçiyor. Usta yogilerin dediği gibi, "Önce aşağıya, sonra dışarıya doğru akan bir enerji", elbette cinsel enerjiden bahsediyorlar. Yoga açısından bakarsak, libido aslında cinsel seviyede ifade edilen enerji. Bazı yogiler perhizi savunsa da aslında libido sadece bir enerji değişkenidir; beden-zihin dengesini sağlar ve bütün yaşam sürecini destekler. Bu yüzden yogi hayat tarzı ve haz dolu cinsel yaşam arasında çelişkiler bulunmaz. Tam tersine ikisinin arasında mükemmel bir ahenk vardır. >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ TARA MOORE



Tantrizm: İçsel cinselliğimiz

Tantra yoga, diğer adıyla “seks yogası”, günümüzde bir cazibe aracı veya cinsel performansı artırıcı bir araç olarak gösteriliyor. Geleneksel tantra aslında zorlu bir spiritüel öğretidir ve farklı ritüellerle perhizler barındırır. Öğretinin iki önemli odak noktası var:

Sol el yolu, herhangi bir mastürbasyon iması içermiyor ama kesinlikle cinsel ritüelleri mevcut.

Sağ el yolu ise hiçbir cinsel eylem içermiyor ama meditasyon yoluyla içsel bütünlüğü vurguluyor. Zaten her iki kişi için de odak noktası beden ve zihin arasında bir köprü oluşturmak olmalı. Bunun da temelinde doğru nefes akışını yakalamak yatar.



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ TARA MOORE

Kalıcı mutluluk

Buna rağmen bu hazza ulaşmak birçoğumuz için suçluluk ve bazen utanç dolu engebeli bir yol. Cinselliği yaşamın bir parçası olarak kabul ettiğimizde, holistik bakış açısıyla yoganın tetiklediği fanteziler veya hazlar yüzünden suçluluk duymamalı, tam tersine onları anlamaya çalışmalıyız. Sonra isteğe bağlı olarak kişi onlara müdahale edebilir veya istediği gibi şekillendirebilir.

Yoga bize mutluluğun aslında içimizde doğal olarak var olan bir duygu olduğunu hatırlatır. Bu yüzden birinin veya bir şeyin sizi mutlu edebileceği fikri çok yanlıştır. Seks bize kendimizi iyi hissettirebilir, hatta bizi anlık olarak hazzın doruğuna taşıyabilir ama kalıcı bir mutluluk kaynağı olamaz. Mutluluğun diğer bir tanımı olan "tatmin olma" da kişinin kendi içinde gelişmesi gereken bir duygu. Bir kere mutluluğu yakaladıktan sonra bu tatmin duygusu cinsellik de dahil hayatınızın tüm alanlarına yayılabilir. Bu da genel huzurunuza etki eder. İşte bu döngü kesinlikle kısır değildir.

Altı neden

Cinsellik her zaman kolay yönetilemez ve bazen çok da doğru olmayan nedenlerle sekse yöneliriz. Uzman yogiler altı ana nedene vurgu yapıyor.

- Kendi imgenizle barışık değilsiniz ve "seks ihtiyacı" neler yapabileceğiniz konusunda güveninizi tazeliyor (özellikle erkekler için) veya sevildiğinizi ve kabul edildiğinizi hissettiriyor (genelde kadınlar için).
- Canınız sıkılıyor ve yapacak daha iyi bir şeyiniz yok. Zaten Candy Crush uygulamanız da ruhunu teslim etti.
- Kendinize avantaj yaratmak için cinselliği kullanıyorsunuz. Örneğin, bir hediye beklentisiyle kocanızla sevişiyorsunuz. Bu aslında erkekler için de geçerli ama onların isteği genelde eylemin kendisi oluyor.
- Genel kabul görmüş bir akışa kapılmanız gerektiğini hissediyorsunuz. Aslında cinselliğe fazla meraklı olmasanız bile herkesin cinsellik takıntısı yüzünden kendinizi seks yapmak zorunda hissediyorsunuz.

Partnerinizi sadece bir beden olarak değil, bilinç ve güzellikten oluşan, şiirsel ve spiritüel bir varlık olarak görün.

- Sizi kıran veya sizi mutsuz eden bir partner yüzünden kendinizi yeni ve vahşi bir seks macerasının kollarına atıyorsunuz.
- Yaşam enerjinizi genital bölgeniz dışında bir alana yoğunlaştıracak bilgelik, istek ve duyguları kontrol edebilme gibi bir donanıma sahip değilsiniz. Örneğin, bilincinizi takıntı seviyesindeki cinsellik dışında sanat veya edebiyata odaklayamıyorsunuz.

Genital enerji

Her alanda olduğu gibi yogada da olan birkaç gelenekçi hariç, büyük yoga ustaları cinselliğin zapt edilmesini kesinlikle desteklemiyor. Ama her şeyde olduğu gibi aşırıya kaçılmamasından ve dengenin bulunmasından yanalar. Düzenli yoga yapmak, ilk başta genital bölgede oluşan enerjinin yavaş yavaş tüm vücuda yayılmasını sağlar. Bu sürece "kalbi açmak" denir. Bu enerjiyi açığa çıkaracak tüm kapılar açıldığında, cinsellik bir sorun olmaktan çıkar. Ve sevişip sevişmemek artık bir soru işareti olmaz, çünkü cinsel eylem duygularla yoğunlaştırılmış olur. Pratikte bunun anlamı cinsel enerjinin genital bölgede sıkışıp kalmaması ve ayak parmaklarınızdan başınızın tepesine kadar vücudunuzun her yerine yayılması durumudur. Kulağa çok hoş geliyor değil mi? Bu bütünlük hissiyatının bir avantajı daha var; orgazm olarak veya olmadan haz duygusu ortadan kalkmaya başladığında, sevişme sonrası boşluk hissi de ortadan kalkmış oluyor.
İyi odaklanıldığında cinsel enerji, Sanskritçe "ojas" denilen "yaşam enerjisi"ni artırır. Ojas, sadece tüm organları besleyen mekanizma değil, aynı zamanda Nirvana'ya yaklaştırıcı yoğun meditasyonları uygulamamızı sağlar. Bu kutsal yolculukta biraz da muhafazakârlıktan zarar gelmez.
Yolculuk boyunca yaşanan tüm cinsel deneyimler için içsel ve dışsal hazırlık yapmak önem taşır. Partnerinizi sadece bir beden olarak değil, bilinç ve güzellikten oluşan, şiirsel ve spiritüel bir varlık olarak görün. Ona saygı çerçevesinde davranmanın ilişkinizdeki mizaha veya canlılığa bir zararı olmaz, tam tersine faydası olur.
Dışsal hazırlığa gelince: Hijyen kurallarını mutlaka titizlikle uygulayın ve yatak odanızı cenneti andıran bir bahçeye dönüştürün. Bunun için yapabileceğiniz birkaç basit uygulama, odayı süpürmek, temiz çarşaf sermek, aromatik mumlar yakmak, hafif bir müzik açmak ve telefon, tablet gibi dikkat dağıtıcı cihazları odadan çıkarmak olabilir.

Küçük tavsiyeler

Her şey tamamsa, yoga bakış açısıyla sevişme üzerine birkaç önemli noktaya değinelim.

- Sevişmeye fiziksel, duygusal ve spiritüel bir birleşme olarak yaklaşın.
- Sevişmeden önce derin nefes çalışmaları yaparak zihninizi rahatlatın.
- Temel gereklilikler için zaman tanıyın. Kadın vücudunun sevişme öncesi erkeğinkinden daha fazla zamana ihtiyacı olabilir.
- Partnerinizin arzu ve tercihlerine karşı hassas olun. Sevişmeden aldığınız hazzı eşzamanlı yaşamaya çalışın.
- İletişim kurun!
- Orgazm bir hedef değil. Sadece sevişmeye odaklanın ve diğer tüm düşüncelerden sıyrılın. Olacağı varsa zaten olacaktır.
- Gülmekten korkmayın! Kendinizi veya ikinizi de tiye almak eğlencelidir.
- Asla cinsel bir etkileşimi aniden bitirmeyin. Kendinizi ahenge ve akışa bırakın.
- Son olarak, keyif almayı unutmayın!





Yazı ve Fotoğraflar: **Çiler Geçici**

Endülüs'ün en ateşli şehri

İspanya'da Endülüs bölgesinin en önemli şehri ve flamenkonun kalbi olan Sevilla, Akdeniz ruhunu gerçek anlamıyla deneyimlemek isteyenleri bekliyor.

Endülüs turu yapmaya karar verdiğimizde, kalbimizi çalacak şehrin Sevilla olacağından habersizdik. Malaga'dan başlayan seyahatimiz Granada ve Cordoba ve hatta planda olmadığı halde ziyaret ettiğimiz, iyi ki de ettiğimiz Ronda'dan sonra Sevilla ile devam etti.

DURMAYAN HAYAT

Sevilla'da arabamızı park edecek yer ararken epey bir macera yaşayıp şehri bol bol gezmiş olduk. En sonunda tam merkezde yani Arenal bölgesinde arabayı park edip sokağa adım atabildik ve kendimizi resmen bir film sahnesinin içinde bulduk. Pazar günüydü ve turistler dışında şehrin neredeyse bütün sakinleri sanki bir davete gidermişçesine şık ve nefis giyinmiş, sokaklarda kahkahalar atarak dolaşıyorlardı. Sonradan anladık ki hepsi boğa güreşi seyretmek için Sevilla Boğa Güreşi Alanı'na gidiyorlarmış. Günün sonunda tüm barlar, cafe'ler sokaklara taşmıştı; hoş diğer gecelerde de çok farklı değildi durum, İspanyollar çok sosyal insanlar.

KÜLTÜR ŞEHRİ

İspanya'nın en önemli iç liman kenti olan Sevilla, stratejik konumu yüzünden yüzyıllar boyunca istilalardan başını kaldıramamış. Bu sebeple de Osmanlı, Afrika, Arap, Gotik izlerini şehrin birçok yerinde görebilirsiniz. Endülüs'ün en büyük şehri ve merkezi olan Sevilla, Guadalquivir Nehri'nin doğu yakasında kurulmuş. Flamenko müzik kültürünün gelişmesine büyük katkısı olan Sevilla'da yaşam hem gece hem de gündüz inanılmaz hareketli. Geçmişte >>



Paella



de bir kültür merkezi olan şehir, Endülüs özerk bölgesinin ekonomi ve kültür-sanat merkezi olmaya devam ediyor.

KEŞİF TURU

Şehirde en çok hareket, Avrupa'nın en büyük katedrali olan Sevilla Katedrali etrafında. Turistler yüzünden hep kalabalık, hep canlı. Diğer görülecek yerler arasında tüm Sevilla'yı tepeden görmek için La Giralda çan kulesi çok doğru bir adres. Endülüs'ün en görkemli yapılarından olan Elhamra Sarayı'ndan esinlenilmiş Real Alkazar ise, Granada'dan getirtilmiş ustalara yaptırılmış. İçinde Elhamra gibi İslami motifler, muhteşem kapılar ve yemyeşil bahçeler bulunuyor.
Sevilla'nın kalbi ise Santa Cruz bölgesi. Eskiden Yahudi yerleşkesi olan bu bölge dip dibe bir sürü cafe, restoran ve muhteşem müzik yapan sokak müzisyenleriyle dolu. Biz de keşfettiğimiz an itibarıyla bu bölgeden ayrılmadık. Sevilla daracık sokakları, çok iyi korunmuş binaları, parke taş sokaklarıyla dolaşması ve keşfetmesi çok keyifli bir şehir. Eğer nisan ayında giderseniz, hem nefis havanın keyfini çıkartıp hem de Feria de Abril festivali nedeniyle şehrin süslenmesini ve şehir sakinlerinin geleneksel Flamenko kıyafetleriyle sokaklarda harika görüntüler vererek dolaşmalarını görebilirsiniz. Kadınların giysilerine "Trajes de Gitana", erkeklerinkine ise "Traje de Corto" deniyor. Bu festival zamanı anlıyorsunuz ki Sevilla sakinleri gelenek ve göreneklerinden modern yaşamlarına rağmen asla vazgeçmiyorlar.

EN GÜZEL ZAMANI

Ne zaman gidilir derseniz, sıcak bir iklime sahip olduğu için her mevsimde gidebilirsiniz. Özellikle ilkbahar ve sonbahar gitmek için en iyi zamanlar. Şehri yürüyerek rahatlıkla gezebileceğiniz gibi bisiklet kiralamak da iyi bir seçim olabilir. Otobüsleri de çok rahatlıkla tercih edebilirsiniz, oldukça ucuzlar. Ama benim tavsiyem, gidilen yerleri mümkün olduğunca yürüyerek keşfetmek, tadını çıkarmak yönünde.

YEME-İÇME ROTALARI

Sevilla'da gece hayatının tapas barlar etrafında geçtiğini göreceksiniz. İnsanlar sokaklara taşıyor ve genel olarak çok güzel enerjiye sahipler. Aralarına kaynayıp turistlikten anında çıkabilirsiniz. Sevilla'da neler yenir derseniz, Akdeniz bölgesinde olmanın

verdiği etkiyle deniz ürünleri ve zeytinyağlılar baştacı. Paella yemeden, yiyemeyeceğiniz kadar tapas siparişi vermeden dönmeyin. Her ne kadar benim tercihim Cava içmek olsa da İspanyol şarabı Jerez, yani Türkçede şeri olarak geçen şaraplardan da deneyebilirsiniz. Turistik bazı yerler dışında genel olarak öğle yemeği servisinin 14.00'ten sonra, akşam yemeğinin de 21.30'dan sonra başladığı bilgisini de vermeden geçmeyeyim.

Rogelio León: Sırf ortamı için bile gidip vakit geçirilebilecek geleneksel İspanyol restoranı. Tapasları nefis. Rezervasyon yaptırmayı unutmayın.
rogelioleon.com
Calle Diego Angulo Íñiguez, 16, Sevilla

Gusto: Katedral yakınlarında, enfes Paella ve deniz ürünleri yemekleri için gidilir, bizim favorimiz bu restoran oldu.
Tel: +34 954 50 09 23
Calle Alemanes, 23, Sevilla

Cafe Alianza: Tüm gün şehri keşfettiklen sonra bir kahve veya şarap molası için harika bir cafe ve restoran.
restaurantealianza.jimdo.com
Calle Rodrigo Caro, 9 Barrio de Santa Cruz, Sevilla

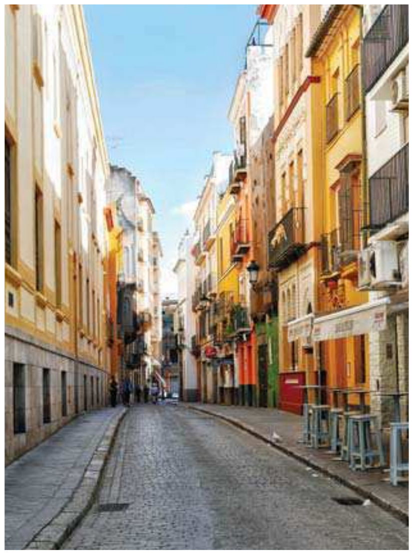
KONAKLAMA ÖNERİLERİ

Hotel Casa 1800: Cafe Alianza ile aynı sokakta, şehrin en hareketli bölgesi olan Santa Cruz'da yer alıyor.
hotelcasa1800sevilla.com
Calle Rodrigo Caro 6, Sevilla


Gusto







Hotel Fernando III: Yine Santa Cruz'da, nefis bir terası ve bu terasta yüzme havuzu bulunan, merkezi lokasyonda bir otel.
hotelfernandoiii.es
Calle San José, 21, Sevilla

Welldone Cathedral: Ev kiralamak isterseniz de çok fazla seçenek bulunuyor. Burası modern dizaynı, donanımı ve muhteşem lokasyonuyla iyi bir seçim olabilir.
welldonecathedral.com
Calle de Placentines, 7, Sevilla



Balkabağıyla gelen mutluluk

Yemek Stilisti:
Candan Durusöz Akgün
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Hem çorbası, hem keki hem de tatlısı yapılan yegâne meyvelerden biri olan balkabağı ile çay keyfinizi tamamlayacak mis gibi kokan bir kek ve Türk mutfağının olmazsa olmazlarından kabak tatlısını deneyimlemeye hazır olun.



ÇEKİMDE KULLANILAN ÜRÜNLER CRATE AND BARREL'A AİTTİR.

4 kişilik
Pişirme süresi:
50-55 dakika

Malzemeler

500 gram balkabağı
2 su bardağı toz şeker
1 su bardağı su
1 su bardağı ince çekilmiş ceviz içi
3 adet karanfil



Özlen Çopuroglu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkarmış ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında, kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazanmıştır.



Turuncunun en güzel tonu **kabak tatlısı**

Ayıklanıp yıkanmış ve üç parmak kalınlığında irice doğranmış kabakları bir tencereye yerleştirip üstüne toz şekeri serpin. Ağzı kapalı şekilde bir gece bekletip suyunu salmasını sağlayın. Ertesi gün, tencereyi kısık ateşte ocağa alıp kıvamını yakalaması için 2-3 damla limon suyu damlatarak kendi suyunda ekstra su ilave etmeden yaklaşık 50-55 dakika çok ağır ateşte pişirin. Parçalanmaması için tencere içinde soğuduktan sonra servis tabağına alın. Üzerine serpmek içinse ince çekilmiş ceviz içi ya da kavrulmuş tuzsuz bademi tercih edebilirsiniz; bu tatlıya oldukça yakıştığını söylemeliyim. Ayrıca kabak tatlısını yanında tahin, kaymak ya da dondurma ile de servis edebilirsiniz.



Pişirme süresi: 60 dakika

Malzemeler

3 adet yumurta
1,5 su bardağı toz şeker
1 su bardağı balkabağı püresi (1 dilim kabaktan su ile haşlanarak elde ediliyor)
Yarım su bardağı zeytinyağı
1 su bardağı ceviz
1 çay kaşığı tarçın
1 çay kaşığı zencefil tozu
Yarım limon kabuğu ya da portakal kabuğu rendesi
2 su bardağı +1 yemek kaşığı un
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

Mis kokan **balkabaklı kek**

Bir ince dilim balkabağını doğrayın. Üzerine 1 çay bardağı kadar su koyun ve tencerede ağır ateşte püre olacak kıvama gelene kadar haşlayın. Kabaklar iyice yumuşadığında, çatalla ya da blenderle ezip püre kıvamına getirin. Hazırlığa başlamadan önce, her kekte olduğu gibi mutlaka tüm malzemelerin oda sıcaklığında olmasına dikkat edin. Özellikle kekin kabarması için yumurtaların mutlaka oda sıcaklığında olması gerekir. Ayrı bir kapta yumurta ve şekeri iyice beyazlayana kadar çırpın. Un, ceviz ve tarçın haricindeki tüm malzemeleri de ilave edip iyice karışana kadar çırpmaya devam edin. Ardından kalan malzemeleri de ekleyip, yağlanıp unlanmış kek kalıbına dökün. Önceden 200 derecede ısıtılmış fırını 160 dereceye getirip içi hamur kalmayıncaya kadar pişirin.

Çeviri: **Dilara Adaş**

Kovanın zenginlikleri

Uzun süre yalnızca bal vardı. Şimdiyse, petek bal her yerde kahvaltıların vazgeçilmez öğesi haline geldi. Polen ise artık yemeklerde bile kullanıyor. Polen tatsal anlamda büyük bir karmaşa gibi; ağızda uzayıp eriyen şaşırtıcı bir dokuya sahip ve inanılmaz renklerde olabiliyor. Laden balı poleni canlı turuncuyken, gelincik balı poleni siyah renkte oluyor. Polen, özellikle tatlılarda uzun zamandır kullanılıyor. Salatalarda, fırınlanmış mevsim sebzelerinde, çorbalarda ve hatta kokteyllerde de gurmelerin onayından geçmiş durumda. Propolis gibi, bu reçine de smoothie ya da meyve suyuna çiçeksi bir işaret bırakıyor. Bal, propolis ve polen çok talep görüyor, çünkü antioksidan,
B vitamini ve probiyotikler açısından zenginler. Yorgunluğa ve enfeksiyonlara karşı duvar örerek sinir sistemi için de büyük bir destek oluşturuyorlar. Fakat bu hayranlık arıların zamansız kullanılan tarım ilaçları nedeniyle öldükleri gerçeğini unutturmamalı. Arılar artık tükettiğimiz balın çok az bir miktarını üretebiliyor. Bu durum, tüketimimize bir limit koymanın önemini ve uygunsuz üretilen ürünlerden kaçınmamız gerektiğini gösteriyor.



ISTOCK

3 özgün tarif

Kahvaltıda
Bir adet olgun muzu bir kahve kaşığı taze polen ve bir yemek kaşığı bitkisel yağ ile ezin. Püre halinde kızarmış ekmekle birlikte tüketebilirsiniz.

Sos
Özellikle tavuklu yemeklere çok yakışan ballı hardal sosu kendiniz yapmaya ne dersiniz? 100 gram mayonez, iki yemek kaşığı hardal, iki yemek kaşığı bal, iki yemek kaşığı süt, yarım yemek kaşığı limon suyu ve sıvıyağını bir kaba koyun, üstüne yarım çay kaşığı tuz ekleyin ve iyice karıştırın. Sosunuz hazır!

Lezzet katmak için
Bir kavanozu lavanta, biberiye, kekik gibi bitkilerle doldurduktan sonra üzerine bal dökün. Kavanozu kapatın ve ara sıra kapağını açarak iki hafta boyunca buzdolabında bekletin. Yoğurtla, sirkeli sosa karıştırarak ya da pasta yaparken bu karışımı kullanabilirsiniz.

Yemek yemenin ötesinde...

Yemek yemek; karmaşık, somut, sembolik ve yaşamın devamlılığı için kaçınılmaz bir eylem. Günde iki saat 22 dakikamızı yemek yemeye ayırıyoruz. Sadece beslenmek için değil aynı zamanda iletişim kurmak, paylaşmak ve aktarmak için de yiyoruz.

Yazı: **Gerard Apfeldorfer**
Çeviri: **Ekin Nazlı**

Yemek yemek sihirli bir eylem. Bize yabancı olan bir madde, karmaşık bir simya yolluyla önce bizim parçamız, sonra da biz oluyor. Bu süreci biz kontrol ediyoruz. Jambonlu sandviçten bir ısırık almaya karar veriyor, bilinçli olarak çiğniyor ve yutuyoruz. Fakat bundan sonra olanlar kontrolümüz dışında. Sindirim sisteminin harekete geçmesini, onun çalışmasını sağlayan şey bizim verdiğimiz komut değil. Hormon salınımları, beynin bu konuda işlemleri yürüten merkezinin harekete geçmesini sağlar. Salgıbezleri salgılar, mide yoğurur ve asitleştirir, bağırsak emilim yapar, boşaltım sistemi ve anüs atıkları vücuttan çıkarır. Ekmeği, yağı, jambonu oluşturan moleküller temel parçalara ayrılır ve sindirim mukozası bunları emdiğinde kanımıza karışırlar. Bazı moleküller hücrelerimizde, bazıları karaciğerimizde, kaslarımızda ve yağ hücrelerimizde depolanır. Diğerleri ise vücudun yeniden yapılandırılmasında kullanılır.

Kendin olmaya dönüşüm

Sindirmek, kendin olmayanı kendine dönüştürmektir. Et ve kan emilimi ile tükettiğimiz besinlerin niteliklerini alırız. Nitekim eski kabilelerin gerçekleştirdiği totemik yemeklerde kabile, hayvan totemlerini yiyerek onlara dönüştüklerini düşünürlerdi. Düşmanlarının beyinlerini yemek onların zekâsını yutmak anlamına gelirdi. Günümüzdeyse biz, >>

ISTOCK



Bize sunulan yemeği kabul etmek, diğerini kabul etmek ve onunla iletişim kurmaya açık olmak anlamına gelir.

>> et yerken güç, süt içerken dinginlik, sebze yemeklerinde yavaşlık ama sarsılmaz bir dayanıklılık arıyoruz.
Kendin olmamaktan kendin olmaya dönüşümün bütünleşme süreci aslında biraz da kaygılı bir süreç, çünkü bütünleştiğimiz nesne biz oluyor. Bir başka deyişle artık kendimiz olmama riski taşıyoruz. Jambon yiyerek kısmen hindi olmuyor muyuz? Kuşku duyduğumuz zamansa yuttuğumuz şeyi kusuyoruz. Fiziksel veya zihinsel zehirlenme korkusu çağlardan beri değişmez bir korkumuz. Daimi olarak karşıt iki arzu arasında kararsız kalıyoruz: Karmaşadan ve kirlilikten zarar görmeden kurtulabilmek ve kendimiz olarak kalabilmek için hiçbir şeyi sindirmememiz gerekiyor. Diğer yandan zenginleşmek, gösterişli görünmek ve güçlenmek için bize yabancı olan şeyleri absorbe etmemiz ve bir parçamız haline getirmemiz gerekiyor.

Değişim nesnesi olarak besin

Yemek yemek bireysel bir eylemdir. Emilim gerçekleşmeden önce besini kabul ederiz. Ayrıca yemek, toplumun kurucusudur diyebiliriz. Yemek öncelikle bir değiş tokuş nesnesidir. Bu armağanı kabul etmek, diğerini kabul etmek ve onunla ilişki kurmak anlamına gelir. Aile yemeklerinin, kutlamaların, ziyafetlerin, romantik yemeklerin ya da iş yemeklerinin olmadığı bir toplumu düşünebiliyor musunuz? Paylaşmayı ve karşındakini reddetmek, kendine onu yabancılaştırmak demektir. Başka bir deyişle, yemeği reddetmek aslında bir bakıma toplumu da reddetmek anlamına geliyor.
Toplum yapısını daha güçlü kılabilmek için toplumlar bireysel yönü azaltıp toplumsal boyutta varlığını artırmaya çabalar. Yer, zaman, yeme biçimi, yemek seçimi, pişirilme tarzı ritüel olarak tanımlanmıştır. Sadece yabani hayvanlar ne zaman ve nasıl isterlerse öyle yerler. Medeni olmak, nasıl ve nerede yenileceğini bilmektir.
Yalnız yemek, sosyalleşmeyi bir kenara bırakmak anlamına gelir. Ekran karşısında yavaş yavaş, kemirir gibi yemek yemek, bizi tedirgin eder, çünkü sezgisel olarak bu durumun sosyalleşmeyi azalttığını hissederiz.

Yol kavşağı

Jambonlu sandviçten bir ısırık almanın görünenden daha karmaşık ve basit bir çiğnemeden öte olduğunu gördük. Yemek yemek bir kavşak gibidir; biyolojik, psikolojik, toplumsal ve insancıl boyutlarda bir kavşaktır. Herkesi kendi geçmişine götüren bir eylemdir.
Yemek yeme tarzını değiştirmek isteyen her insan bilir ki bu durum kendini değiştirmek anlamına gelir. Çünkü yemek yemek bizim tüm korkularımızın ve başkaldırılarımızın yeridir. Kendini kaybetme korkusu; başkası tarafından istila edilme ve dönüşüme uğramaktan kaynaklanır. Söz geçirilemez biyolojik süreçlerin oyuncağı olmaktan korkulur. İnsanlar, toplumun parçasıdır ve onu kapsayan toplumdan ayrılmaktan korkarlar.
Aynı zamanda iştahın doyuma ulaşması zevke de davettir. Çevremizde bizi kendine çeken birçok gıda var. Bunun yanı sıra etrafımızda henüz keşfetmediğimiz birçok tat da var! Bu tatların sıradanlaşması düşüncesinden dolayı bu zevklere daha az yöneliyoruz.
Yemek yemek varlığımızı sürdürebilmemiz için gerçekleştirmemiz gereken eylemlerden biri. İşte bundan dolayı bütün bilincimiz ve varlığımızla yaşamamız önemlidir. Yemek yeme eylemi hem kendimizi hem etrafımızı açığa vurur. Yeme davranışlarımızı geliştirerek benliğimizi geliştiririz.

Kilo dediğimiz aslında nedir?

Vücudumuz her gün belirli bir miktarda enerjiye ihtiyaç duyar, daha doğrusu hayatta kalabilmemiz için belli miktarda enerji almamız gerekir. Dinlenirken, kalp, beyin, solunum, sindirim sisteminin çalışması ve vücudun ısısını koruyabilmesi için organizma enerji harcar. Metabolizma, günlük jul veya kalori olarak ifade edilir. Besin, biyokimyasal reaksiyonlar tarafından dönüştürülen enerjiyi sağlar. Boy, kilo, yaş, cinsiyet, tiroid hareketleri kiloyu meydana getiren değişkenlerdir.

Yazı: **Gamze Kantarcıoğlu**

Asla pes etmeyin

Sanofi ve Türk Eğitim Vakfı'nın asla pes etmeyen nesillerin yetişmesi amacıyla hayata geçirdiği Asla Pes Etmeyenler Kulübü'nün 15 ünlü üyesinin hikâyeleri "Asla Pes Etmeyenler Kulübü" kitabında bir araya geldi.



Yıllardır sürdürdüğü "Asla pes etme" mottosu ile zihinsel ve fiziksel performansı artıran Pharmaton, bu mottoyu bu sefer de bir sosyal sorumluluk projesi için kullandı. Marka, çeşitli zorluklarla karşılaşmalarına rağmen azim ve kararlılıkla yılmadan amaçlarının peşinden koşarak başarıya ulaşmış isimlerle Asla Pes Etmeyenler Kulübü'nü kurdu. Asla Pes Etmeyenler Kulübü, alanlarında başarılı olan ve bu başarıya zorluklarla mücadele ederek ulaşmış isimlerin bir araya gelmesiyle oluşturulmuş bir kulüp. Sanofi ve Türk Eğitim Vakfı'nın işbirliğinde gerçekleştirilen bu proje, hayat yolculuğunda insanların karşılaştığı zorluklara karşı "Asla pes etmeyin" mesajı veriyor. Kulübün ilk faaliyeti olarak ise 15 ünlü ismin başarı ve yılmadan çalışma hikâyeleri, gazeteci Ali Deniz Uslu tarafından kitaplaştırıldı. Asla Pes Etmeyenler Kulübü'nün koleksiyon kitabında; lezzet kâşifi Arda Türkmen, yeni nesil hikâye anlatıcısı Azra Kohen, ünlü gazeteci Ayşe Arman, Türkiye'de halkla ilişkilerin temellerini atan Betül Mardin, tasarımcı Bünyamin Aydın, milli tenisçi Çağla Büyükakçay, spor dergisi Socrates'in Yayın Yönetmeni Caner Eler, Basketbol A Milli Takımı Baş Antrenörü Çetin Yılmaz, müzisyen Fuat Güner, iş kadını Gamze Cizreli, Türkiye'nin FIFA kokartlı ilk kadın hakemi ve ilk kadın antrenörü Lale Orta, fotoğrafçı Mehmet Turgut, yönetmen Ömer Faruk Sorak ile yazar, gazeteci ve seslendirme sanatçısı Yekta Kopan, kendi hikâyeleriyle yer alıyor.

Ünlülerin sosyal sorumluluk kapsamında gönüllü olarak yer aldığı kitabın satışından elde edilecek gelir Türk Eğitim Vakfı'na (TEV) bağışlanarak vakfın 50. yılında 50 öğrenciye burs verilmesini sağlayacak. TEV bünyesinde oluşturulan "Asla Pes Etmeyenler Fonu" aracılığıyla da herkese bu fona bağış yapma olanağı veriliyor. Böylece daha çok genç insanın hayatına dokunmak için isteyen herkes katkıda bulunabiliyor. Türk Eğitim Vakfı Genel Müdürü M. Yıldız Günay ise projeyle ilgili, "Asla Pes Etmeyenler Kulübü koleksiyon kitabı ile zorlu hayat karşısında asla vazgeçmemenin, hep mücadele etmenin önemine bir kez daha vurgu yapılıyor. Bu kitap, biraz da bu hikâyelerin, bu seslerin ete kemiğe bürünmesi, kalıcı hale gelmesi anlamını taşıyor. Sözü hayal kuran, inanan ve asla pes etmeyenlere bırakan bu projenin bir parçası olmak, gençlerin hayatına dokunup onların yaşamlarında gözle görülür değişimlere neden olmak çok önemli" diyor.

En yeniler



Büyülü objeler
Canto 21 mimarlık, iç mimaride fark yaratan yeni koleksiyonu "Enchantec Objects"i tanıttı. Koleksiyon, iç mimariye değer katacak, sıra dışı doku, desen, tasarıma sahip ve ağırlığı olan malzemelerden oluşuyor. El yapımı heykel, *₺5.500 +KDV*



Güçlü etki
Fransa'nın Vertus bölgesinin zarif ruhundan doğan, tenlerden kalplere ayrıcalıklı bir yolculuk başlatan Vertus parfüm, özgün tavrıyla etkiliyor.
200 ml, ₺1.000

En tatlı sabahlar
Ülker Çokokrem yeni ürünü Çokokrem Pankek ile atıştırmalık dünyasına adım attı. Çokokrem Pankek, iki dilim yumuşacık pankek arasında Çokokrem lezzeti ile tüketiciler için farklı bir alternatif olacak.



DR.YASEMİN SAVAŞ
KALİTELİ YAŞAM

Tek seansta çözüm
Özellikle hormonal sebeplere bağlı olarak ortaya çıkan lekelerde, gebelik çatlaklarında ya da büyümeye bağlı çatlaklarda, doğum sonrası oluşan lekelerde, güneş lekelerinde ve çillerde olumlu sonuçlar veren tek seanslık tedavi yöntemi olan Thulium Lazer, Dr. Yasemin Savaş'ın kliniğinde uygulanıyor.



Suça çizgi çekin
Amerika'da Liberty United'da çalışan polis memurları tarafından sokaklarda el konulan silahların geri dönüştürülmesini sağlamak amacıyla üretilen Cross X Liberty United kalemleri satın alanlar silah şiddetinin durdurulmasına yardımcı oluyor. *₺500*



Alışverişin adresi
Vadistanbul AVM, 270'i aşkın mağazası, restoranları, kafeleri, Magic World Eğlence Merkezi ve Cinemaximum Gold Class sinemaları ile alışveriş keyfini ziyaretçilerine sunuyor.

Mutfakların klasiği
Şeflerin ve yemek severlerin favori markası olan Maille Orijinal Dijon Hardal tam bir klasik olarak lezzet düşkünü mutfaklarda yerini koruyor.



Sıcacık kış menüsü
Mövenpick Hotel Istanbul, İtalyan şef Giovanni Terracciano tarafından mevsimin en taze ürünleriyle hazırlanan yeni kış menüsünde, Akdeniz mutfağından örneklerin yanı sıra yaratıcı İtalyan lezzetleri ve Mövenpick imzalı İsviçre spesiyalitelerini sunuyor.





Yaşayan sanat

Japon bonsai kültüründen ilham alarak yola çıkan Cocodema Atölyesi; görmekten mutluluk duyacağınız bitkileri, ağaç yosunları ile buluşturarak yağmurdan sonraki toprak kokusunu yaşam alanınıza taşıyor. ₺89,99

Çocuklar ve para yönetimi

Çocuklara harçlık bilinci ve para yönetme becerisi kazandırmayı hedefleyen Manibux, çocuklar ve ailelerine harçlıklarını yönetecekleri, hesap hareketlerini takip edecekleri bir sistemden oluşuyor. Geçen yıl ailelerin hayatına giren bu yeni uygulama, şu anda 5000'i aşkın anne ve baba tarafından kullanılıyor.





Yeniden Türkiye'de

1935 yılından bu yana tüketicilerin yaşam kalitesini yükseltmek için çalışan GNC markasının ürünlerine Türkiye'deki seçkin eczanelerden yeniden ulaşabilirsiniz.

Gülün sırrı

Gülün mucizesini ve kalitesini bütün doğallığıyla sunan Gülsha, cilt bakım ailesine yeni katılan Sakinleştirici Tam Gül Misel Suyu ile cilt temizliğindeki iddiasını ortaya koyuyor. *₺54*





Tutkuya dönüşen tasarımlar

Modayı özgün tarzıyla yorumlayan Atasay Belle koleksiyonu, zarif detaylarla süslü taşları, yalın formu, farklı renkteki altın alternatifleriyle spor şıklık yaratarak, günlük hayatın akışına uyum sağlıyor. *₺1.760*



Balkabağı mucizesi

Lisya Beauty, hava kirliliği, güneş ışınları ve çevresel faktörlerden yıpranmış ciltleri organik balkabağı ile yeniliyor. Balkabağının içindeki A vitaminleri cilde parlak, canlı ve aydınlık bir görünüm kazandırırken, Omega 3 ve Omega 6 yağ asitleri ile mineraller cildi besliyor.



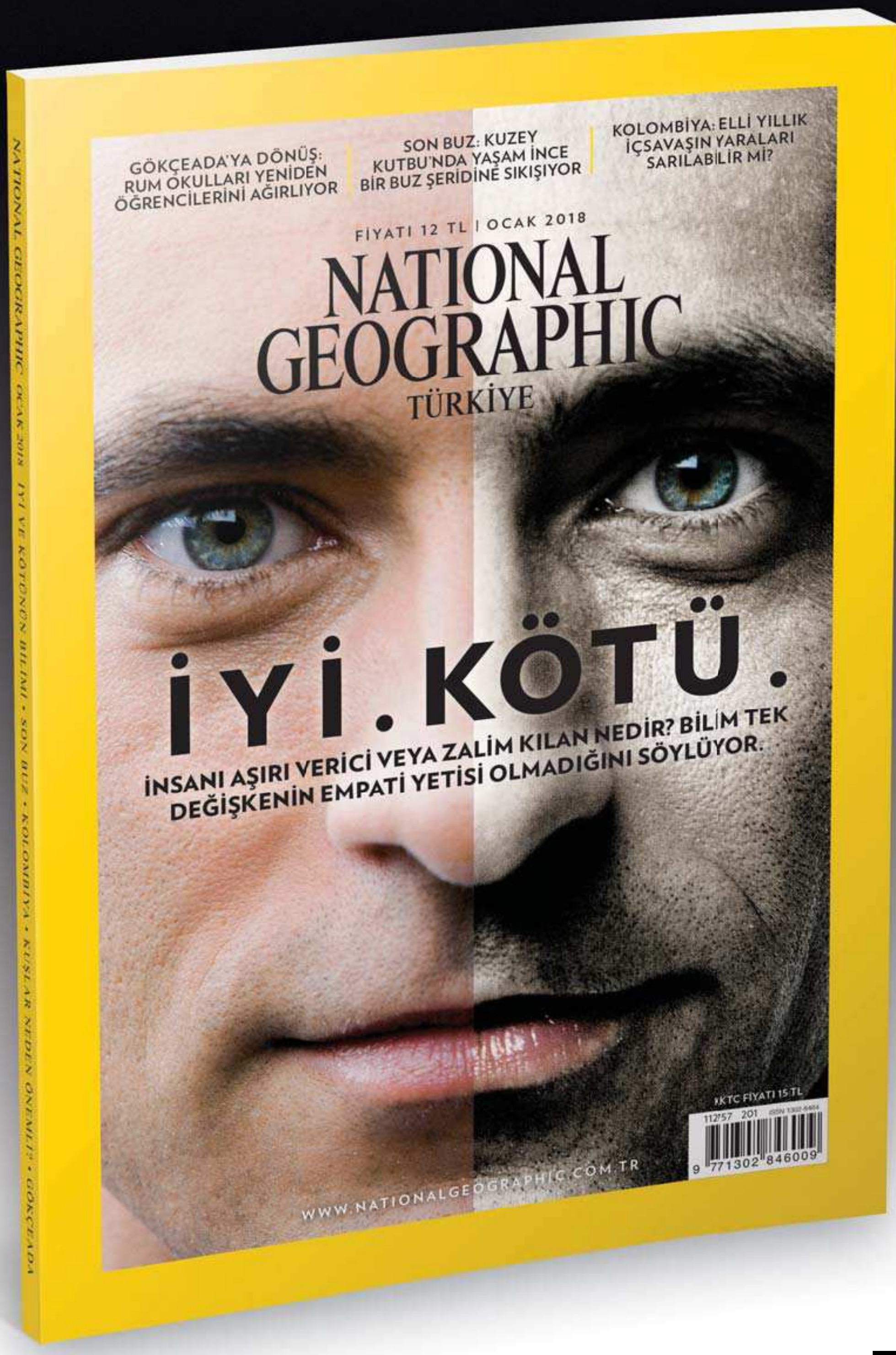
Cildinize kış gelmesin

Cetaphil'in kuru ciltlere özel kış bakımı Restoraderm serisi, "Miracare" teknolojisi ile cilde doğal yağların nüfuz etmesini sağlayarak cilt bariyer bütünlüğünü korumaya destek oluyor.
295ml, ₺68,75

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

OCAK SAYISI

BAYİLERDE



ABONE www.group-medya.com/abonelik

DİJİTAL KÂŞİFLERİN VAZGEÇİLMEZ ADRESİ nationalgeographic.com.tr'yi ziyaret edin

NATIONAL GEOGRAPHIC TÜRKİYE

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

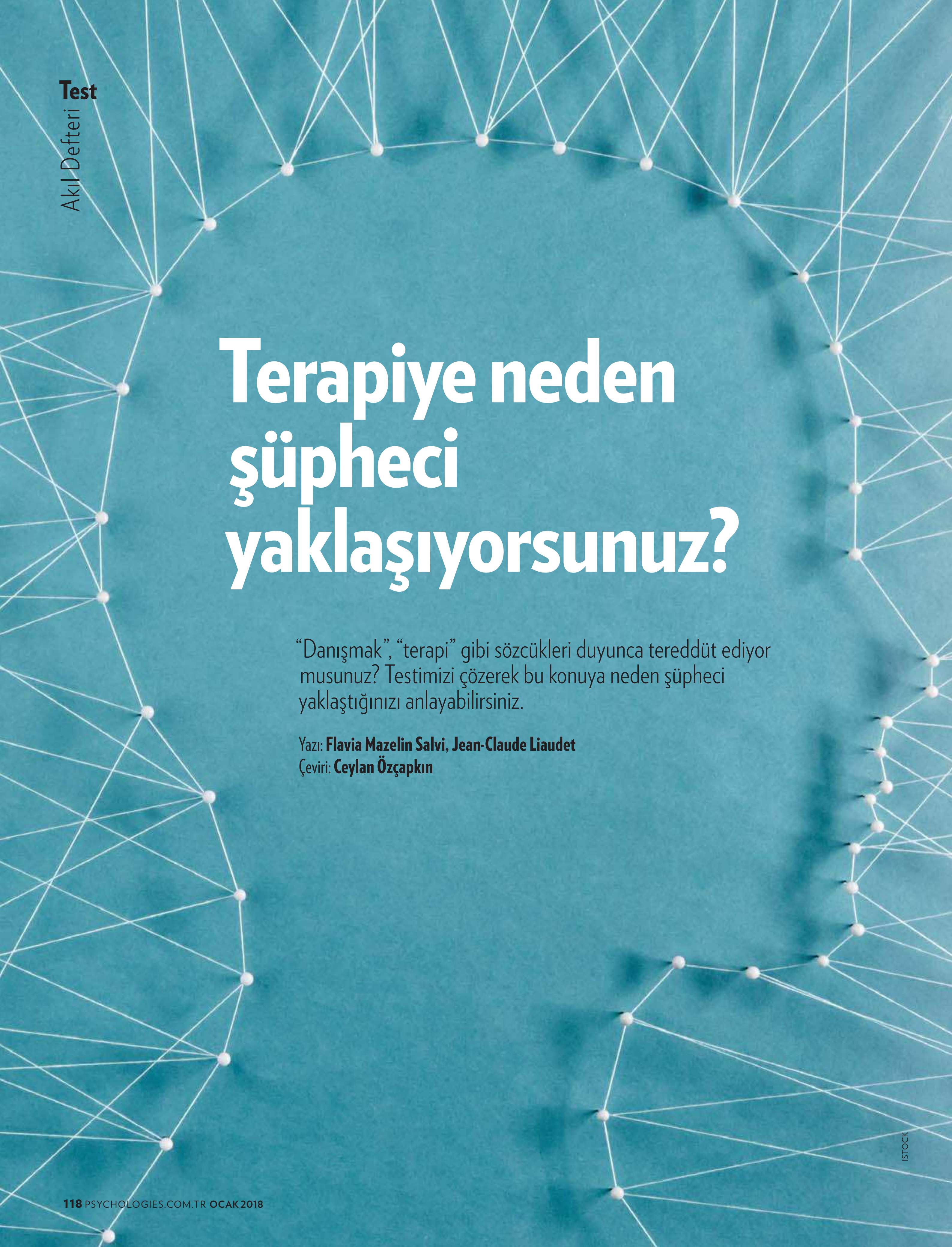
Akıl Defteri

Terapiye gitmek sizi kaygılandırıyor mu? s. 118 / **Sanat eserleri mutluluk** vaad ediyor s. 122 / **Ayın öne çıkan** etkinlikleri s. 128 / Doğan Cüceloğlu **mutlu evliliklerin sırrını** anlatıyor s. 130



Mutluluk tamamıyla zarif anlardan doğar; durmak, susmak, bakmak, dinlemek, nefes almak, hayran olmak.

STOCK



ISTOCK

Terapiye neden şüpheci yaklaşıyorsunuz?

"Danışmak", "terapi" gibi sözcükleri duyunca tereddüt ediyor musunuz? Testimizi çözerek bu konuya neden şüpheci yaklaştığınızı anlayabilirsiniz.

Yazı: **Flavia Mazelin Salvi, Jean-Claude Liaudet**
Çeviri: **Ceylan Özçapkın**

Aşağıdaki 40 cümleden kendinize en uygun olanları işaretleyin.

- ☐ 1.Terapistler sorun olmayan yerde sorun bulurlar.
- ☐ 2. Bardağın yarısını hep dolu görürüm.
- ☐ 3. Şikâyet etmek, mutsuz ve güçsüz hissettirir.
- ☐ 4. Psikolojiyle çok ilgiliyim.
- ☐ 5. Benden daha beter durumda olanlar olduğunu kendime hatırlatıyorum.
- ☐ 6. Bazı insanlar daha dengelidir, diğerleri değildir. Hayat böyle.
- ☐ 7. Terapiste görünmek benmerkezcilik değildir.
- ☐ 8. İradenin sonsuz gücüne inanıyorum.
- ☐ 9. İşler yolunda gitmediğinde, kendime asla "Her şey düzelecek" demem.
- ☐ 10. Mantram "Her şey yolunda"dır.
- ☐ 11. İnsanlar çok şikâyet ediyorlar.
- ☐ 12. İlaç tedavisi dışında bir metoda inanmıyorum.
- ☐ 13. Benim için sadece bugün ve gelecek önemlidir.
- ☐ 14. Biraz zaman verince tüm acılar diner.
- ☐ 15. Çocukluğunu deşmek bir işe yaramaz.
- ☐ 16. Başıma gelenleri ve hislerimi sürekli anlamaya çalışırım.
- ☐ 17. Terapiste gidince yeni sorunlar ortaya çıkar.
- ☐ 18. Etrafıma her zaman iyi olduğuma dair bir imaj çizerim.
- ☐ 19. Terapiyi şiddetle reddetmek bile kötü olduğunuza işarettir.
- ☐ 20. Tarihinizi yeniden yazamazsınız ama onu gözden geçirebilirsiniz.
- ☐ 21. Zorluklara takılı kalanlara tahammül edemiyorum.
- ☐ 22. Sorumluluk almak bir zorunluluk ve nezakettir.
- ☐ 23. "Kendi kendine telkin" metodunun faydalı olduğuna inanıyorum.
- ☐ 24. Terapistlerin gözünde herkes bir kurbandır.
- ☐ 25. Bir gün birine danışmam gerekeceğini düşünmüyorum.
- ☐ 26. Mantık her zaman duygulardan üstün gelmeli.
- ☐ 27. Terapi mi? Tam bir zaman ve para kaybı.
- ☐ 28. Terapinin bir işe yaramadığını düşünenleri kesinlikle anlayamıyorum.
- ☐ 29. Ben sorunlarımı tek başıma çözerim.
- ☐ 30. Sorunlarından bahsetmek bir çözüm değildir.
- ☐ 31. Başkalarına yük olmaya dayanamıyorum.
- ☐ 32. Geçici stres ve anksiyete arasındaki farkı çok iyi biliyorum.
- ☐ 33. Terapiste gitmek mi? Tamamen dibe vurunca veya "kafayı yiyince" olabilir.
- ☐ 34. Geçmiş geride kalmıştır, hiç kafayı takmam.
- ☐ 35. Duygular kontrol edilmeli.
- ☐ 36. Herkesin ara sıra yardıma ihtiyacı vardır.
- ☐ 37. Zorluklarımı veya acılarımı her zaman küçümserim.
- ☐ 38. Terapi sadece içine daha da kapanmaya yarar.
- ☐ 39. İç gözlem yapmaya aşinayım.
- ☐ 40. Sorunlarım ve dertlerim sadece beni ilgilendirir.

SONUCUZU HESAPLAYIN

İşaretlediğiniz cümleleri yuvarlak içine alın. Sonra A, B, C ve D şıklarının toplamına göre profilinizi keşfedin.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
A	C	B	D	C	A	D	B	D	C	B	A	B	C	A	D	A	C	D	D	B	B	C	A	C	B	A	D	B	A	C	D	A	C	B	D	C	A	D	B

>>

Toplam:
A .... **B** .... **C** .... **D** ....

>> A'LAR ÇOĞUNLUKTAYSA

Önyargılarınız var

Düşünceniz: "Terapiye gitmek bir işe yaramaz", "Psikologlar deliler içindir", "İçine kapanıklar gider", "Sadece ilaç tedavisi işe yarar"…
Terapinin etkili olduğuna inanmıyorsunuz ve genel olarak bu konuya şüpheci yaklaşıyorsunuz. Bu düşünce şekli genellikle aile kültüründen kaynaklanır. Sizin görüşünüze göre sadece iki tür insan vardır: Durumu iyi olanlar ve hayatın sillesini yiyenler. Bakış açınızı savunmak için insan biyolojisi konseptine sığınıyorsunuz. Size göre insan vücudu bozulduğu zaman teknik müdahaleye yani ilaç tedavisine ihtiyaç duyar, konuşarak herhangi bir çözüme ulaşılmaz. Terapistin faydalarından şüphelenmeniz korkularınızdan da kaynaklanıyor olabilir. Çünkü terapist tüm zayıf noktalarımızı açığa çıkarıp bizi çıplak bırakacak gibi hissederiz. Bizde korku uyandıran bir öğe olduğu için ona "şarlatan" gibi kelimeler yakıştırarak terapist kavramını basitleştirmeye çalışırız.
Sonuçları: Acılarından sıyrılmayı reddetmek, güçsüzlük duygusunu artırır ve olumsuz ruh halini destekler. Terapiyi reddetme şiddeti ne kadar sertse, duyulan rahatsız edici hislerin reddi de o kadar sert olur. Bunun sonucunda da tek başına kalmışlık ve güçsüzlük duygusu artıp yoğunlaşır. Bu da tedavinin alkol ya da uyuşturucu gibi çözüm olmayan şeylerde aranmasına veya hastalığa uygun olmayan yanlış antidepresanların kullanılmasına sebep olur.
Dengenizi bulun: Sizi rahatsız eden öfke, korku, üzüntü gibi duygularınızı belirlemeye başlayın. Böylece kendinizi korumak için bu duyguları bastırmayacak, onları kabul edip anlayabileceksiniz. Tek başınıza duygularınızı kelimeye dökme egzersizleri yapın; bu sizi rahatlatır ve kendinizi makine gibi hissetmenize engel olur. Ayrıca psikolojiyle ilgili araştırmalar yapın. Böylece bu kavrama aşina olup ihtiyacınız olduğunda bir profesyonelden yardım alabilir ve hatta hemen randevu için telefona sarılabilirsiniz.

B'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Direnciniz sizi engelliyor

Düşünceniz: "Acıyı ifade etmek uygunsuz bir eylemdir", "Terapistten yardım almak zayıflıktır", "Tek başıma başa çıkabilirim", "Ruh halim benden başka kimseyi ilgilendirmez"…
Teoride terapi ve psikolojinin iyiliğine inanıyorsunuz ama kendiniz için değil. Bu sizin kişisel programlanmanızda bulunan bir çözüm şekli değil. İrade ve zihinsel gücü her şeyin üzerinde tutuyorsunuz. Hayattaki mottonuz "Dişlerini sık ve devam et" olabilir. Sorunlarınızı, şüphelerinizi ve korkularınızı ifade etmek sizin için zorlu bir süreç. Belki duyguları ve mahremi açığa çıkarmayı hoş karşılamayan katı bir eğitim aldınız. Belki de tek başına bir olayla başa çıktıktan sonra artık her şeyle başa çıkabileceğinizi ve yardıma ihtiyacınız olmadığını düşünüyorsunuz. Kendi kendine yetme felsefesine dayanan bu yanlış Stoacılık, tekrarlanan bir horgörülmenin dışavurumu da olabilir. Sorunlarını dışa vurmasına izin verilmeyen bir çocuk, büyüdüğünde çoğunlukla yardıma ihtiyaç duyduğu ve destek alabileceği fikrine kapalı olur.
Sonuçları: Hisleri içe atıp paylaşmamak, enerjinizi tamamen emeceği için dibe vurmanın en hızlı yoludur. Sessiz acı çekmek çevrenizin gözünden kaçan bir eylem değildir. Bu onların da kendilerini güçsüz hissetmelerine sebep olur. Kısacası, "Stoacı" kişi, gereksiz bir şekilde kendi hayatını kötüleştirirken çevresine de acı çektirir.
Dengenizi bulun: Kimseye ihtiyacınız olmadığı ve yardım istemenin zayıflık olduğu fikrinden sıyrılmalısınız. Özerkliğinizden vazgeçebilmek için her gün başkalarından küçük yardımlar isteyin ve siz de gerektiği zaman yardım edin. Sizi rahatsız eden şeyleri de kendi kendinize yüksek sesle tekrar edin. Böylece hem rahatlarsınız hem de bir gün terapiye gitmeniz gerekirse duygularınızı ifade etmeye alışkın olursunuz.

C'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Duygularınızı inkâr ediyorsunuz

Düşünceniz: "Bir şey yok, yarın daha iyi olacağım", "Dertlerimle başkalarını rahatsız etmek istemiyorum", "Geçmiş, geçmişte kalmıştır ve ona takılı kalmak vakit kaybıdır", "Benden daha büyük dertleri olanlar var"…
Zorlukları en aza indirmek sizin doğanızda var. Hiç kimse veya hiçbir olay sizin için şikâyet sebebi değil. Olumsuz olanı etkisiz hale getiriyorsunuz. Olumsuzluk çok yoğunlaşınca, onu sadece reddediyor ve gerçeği kendinize göre baştan şekillendiriyorsunuz. Depresyon sizin için "bir boşluk anı", kaygı ise "küçük bir aksaklık". İnkâr olarak adlandırılan bu eylem, bizim için tehditkâr olan olayların gerçekliğini reddetmekten kaynaklanıyor. Bu davranış genellikle kendini koruma ihtiyacından, zaman zaman da kişinin çevresine güven verme isteğinden kaynaklanır. Bu kişiler genellikle ebeveynleri tarafından güçlü rolü atfedilenlerdir. Kendi acısını reddetmek, başkalarının acılarını da reddetmeye ve olaylara objektif yaklaşamamaya neden olur.
Sonuçları: Kötü ruh halini inkâr etmenin bedeli her zaman yüksek olur. Şokları atlatmak ve darbelere dayanıklı olmak için "kendini hissizleştirme" dediğimiz yöntemi uygularız ve tüm yaşam enerjimizi, çizmek istediğimiz pozitif imaj için harcarız. Artık "-mış gibi" yapacak gücümüz kalmadığında da dibe vururuz. Bunun bir başka sonucu daha var; o da ilişkilerin yüzeysel hale gelmesi. Sürekli olumlu bir imaj çizmek, ilişkilerin doğallığını bozar. Bütün bunlar içimize attıklarımızın fiziksel hastalığa dönüşmesi ve korkuları alkol veya uyuşturucuyla yatıştırmaya çalışma riskini doğurur.



ISTOCK



Dengenizi bulun: Hislerinizle tekrar irtibata geçin. Gün içinde kendinize birkaç dakika ayırarak nasıl olduğunuzu, neler hissettiğinizi düşünün. "Her şey yolunda" demek yerine, "Yorgunum, dayanamıyorum, yardıma ihtiyacım var" diyebilme cesaretini toplayın. Bu gerçekliği kabul edin, çünkü bu sadece sizin değil herkesin gerçeği.

D'LER ÇOĞUNLUKTAYSA

Tamamen barışıksınız

Düşünceniz: Daha önce terapiye gittim", "Ruh halimiz kötüyse terapi almak çok normaldir", "Terapi kendini tanımaya yardımcı olur", "Kötü değilsek bile psikoloğa gidebiliriz"... İhtiyaçlarınıza kulak veriyorsunuz ve zor anlarınızda profesyonel yardım alacak kadar kendinize saygı duyuyorsunuz. Hatta destek almak için zorluk yaşamayı bile beklemeyebilirsiniz, çünkü terapinin "zor şartlar" veya uç durumlar için olmadığını düşünüyorsunuz. Tam tersine, sizin için anksiyete veya moralsizlik durumlarında kolayca kullanacağınız bir seçenek. Bunun nedeni ise her şeyin üstesinden tek başınıza gelemeyeceğinizin farkında olmanız. Terapiye sadece kendinizden bahsetmek için değil, daha rahat, daha keyifli veya bazen sadece daha çekilebilir ve ahenkli bir hayat yaşamak için gidildiğinin bilincindesiniz. Ama yine de çevrenizdeki kişileri bu konuda etkilemeye çalışmıyorsunuz, çünkü kimseyi zorla terapiye götüremeyeceğinizi biliyorsunuz. Sadece konuyla ilgili görüş ve deneyimlerinizi paylaşıp ihtiyacı olan kişilerde olumlu etkisi olacağını umuyorsunuz.

Sonuçları: Açık bir zihnin yanı sıra kendini ve başkalarını dinleyebilme yetisi, ilişkilerinizi ve hayatınızı daha akıcı duruma getirir. Üstelik gücünüzü zor zamanlarda hayata tutunmak için harcamıyorsunuz.

Dengenizi bulun: Kendini dinlemek hassas bir dengeye sahiptir. Hislerinizle sürekli irtibatta olmak ve çevrenizdeki insanları anlamak için duygularınızı belirleme çalışmaları yapmaya devam edin. Tekrar ihtiyaç duyduğunuzu hissettiğinizde yardım almaktan çekinmeyin.

TIKLAYIN

Kendinize yardım etmeye hazır mısınız?

Terapiyle ilgili aklınızda sorular mı var? Aklınızdaki soruları cevaplıyoruz. "Ben" sekmesinden okuyabilirsiniz.

psychologies.com.tr

Tabloların mutluluk şifreleri

Eğer hazırsanız, Klimt, Van Gogh, Chaissac ve Courbet'nin size mutluluğa dair söyleyecekleri var.

Yazı: **Christophe André** Çeviri: **Dilara Adaş**

Çocuk annesine sokulmuş. Şefkat ve sevgi dolu bir şekilde ikisi de uyuyakalmış. Annesinin göğsüne kıvrılan çocuk; ona hayat, sıcaklık ve sevgi veren bu kişi tarafından sarmalanmış. Klimt'in bu tablosu, mutluluğun doğuşu, yayılması ve ileriye dönük olarak hazırlanışının gizemi üzerine derinlemesine düşünmemize olanak sağlıyor.

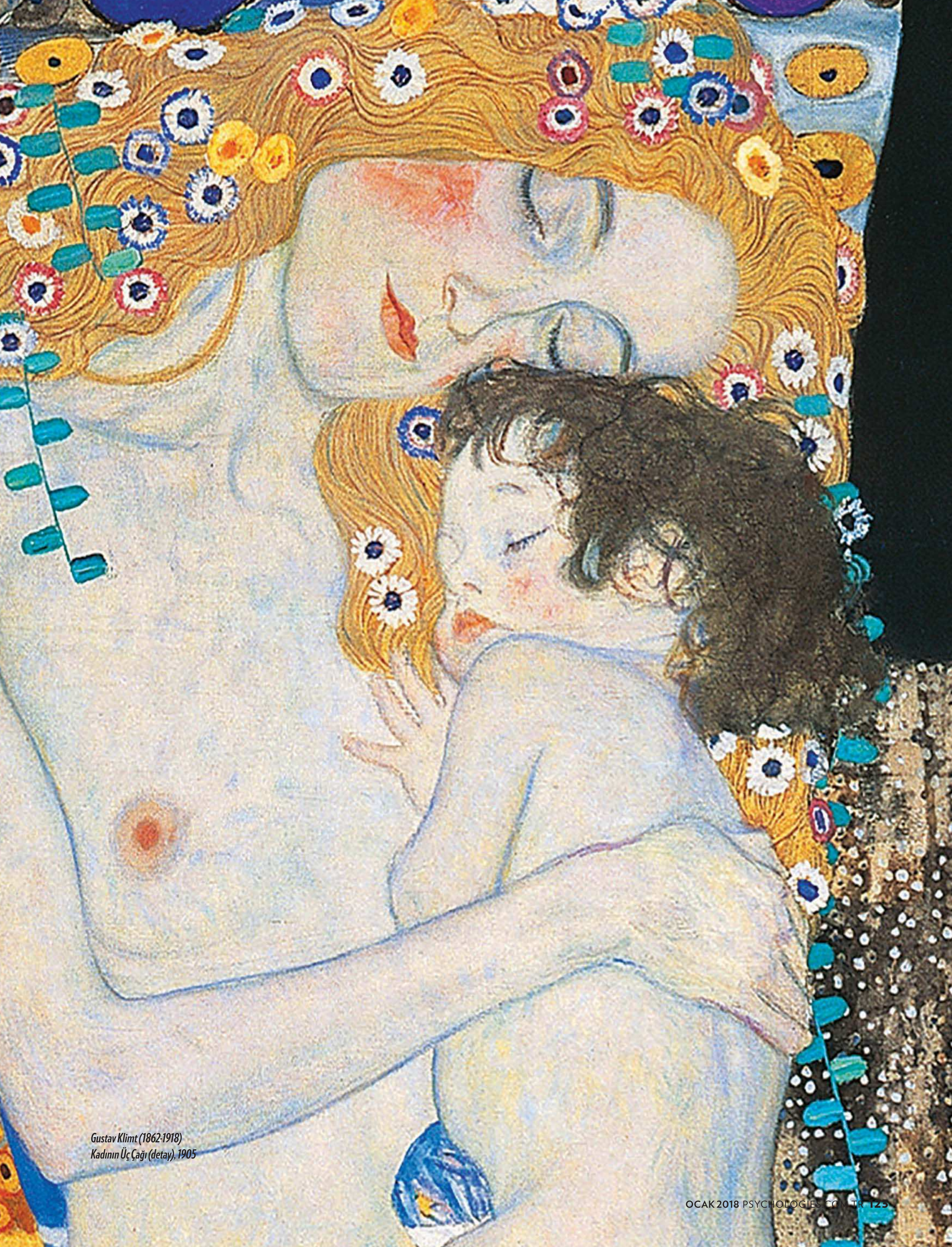
"ANADİLİMİZ OLMASA DA MUTLULUĞU ÖĞRENMEK HER ZAMAN MÜMKÜN."

KLIMT'İN ÖĞRETİSİ
Mutlu olmayı sevin

Mutluluğu bulmanız, belki de sadece onunla yeniden buluşmanızdır. "Mutluluk" adını verdiğimiz bu karmaşık ve kaçak his hangi uzak hatıralarda şekil alıyor? Psikolojideki bilgi işleme teorileri, hayatın belirli öğrenme şekillerini destekleyen dönemlerini açığa çıkarır. Örneğin dil öğreniminde, bir dili ne kadar erken ve sık duyarsak, kazanımımız bir o kadar kolay olur. Ya aynı şey mutluluk için de geçerliyse? Çocukluk döneminin mutlulukları yetişkin yaşlarda mutluluğa erişimimize olanak tanıyorsa? İlerleyen yaşlarda mutluluğa yatkınlığımız ve kendimizi mutlu hissetme kapasitemiz işte sözle anlatılamayan bu erken dönemde saklı. Bu sahneye konu olan mutlu olma hali ise aile mirası ve vaatle ilgilidir. >>



GETTY IMAGE TÜRKİYE: GUSTAV KLIMT (1862-1918) 6 KADININ ÜÇ ÇAĞI (DETAY), 1905



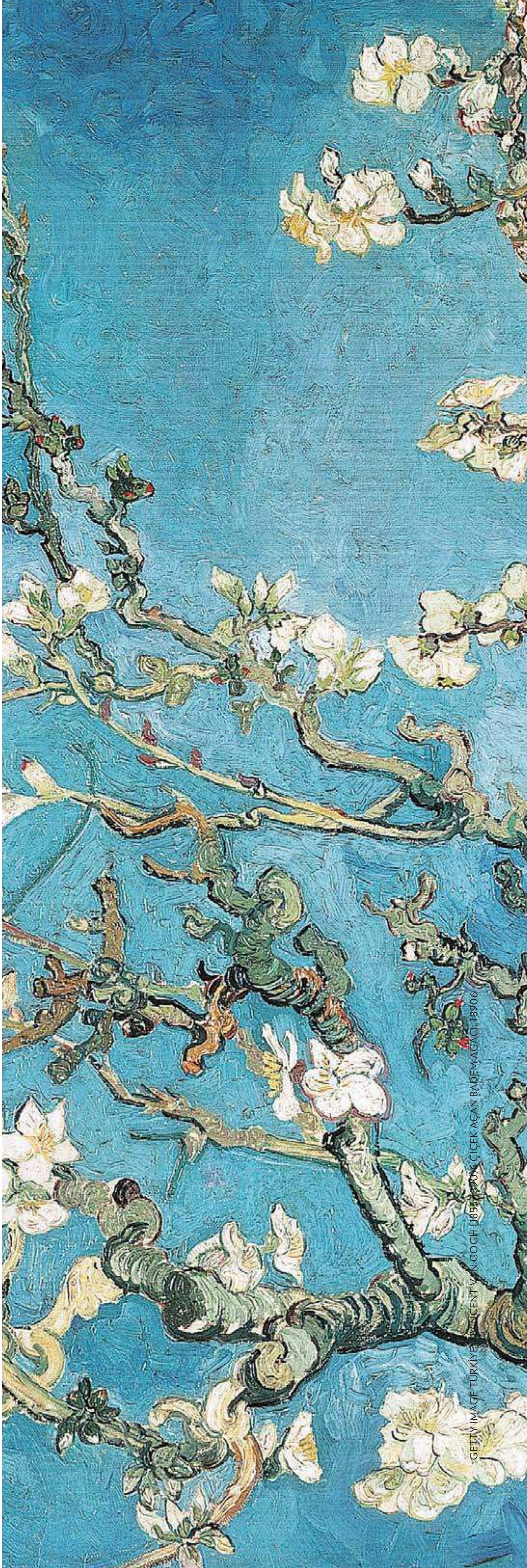
Gustav Klimt (1862-1918)
Kadının Üç Çağı (detay), 1905

>> **Göğe uçuş. Gökyüzüne doğru uzanan badem çiçekleri… Taç yapraklarının beyazlığından ve gökyüzünün maviliğinden başka hiçbir şey yok. Bu resim mutluluğun cisimleşmesi gibi. Hayatın güçlü ve kırılgan yanı bir arada. Ruhsal rahatsızlığına karşı verdiği mücadele ve iç dünyasındaki karmaşa nedeniyle bitap düşen Van Gogh, şimşek gibi hızlı ve harika bir kestirme yolla öze, aşkınlık ve gök kubbeye doğru hayatın hızla ilerleyişine yoğunlaşır. Ressam bu tablosunu başını gökyüzüne doğru kaldırarak ve çevresinde başka hiçbir şey görmeyerek yaptı. Tablodan her türlü peyzaj ve fazla bilgiyi uzaklaştıran ressam, uçların birleşimine odaklandı: çiçekler ve gökyüzü, mavi ve beyaz, ölümlü ve ebedi, fani ve ilahi… O an hissettiği acıları uzaklaştırdığından, bize badem ağaçlarından duyduğu mutluluğu her zerresiyle iletti.**

“MUTLULUK TAMAMIYLA ZARİF ANLARDAN DOĞAR; DURMAK, SUSMAK. BAKMAK, DİNLEMEK, NEFES ALMAK, HAYRAN OLMAK.”

VAN GOGH'UN ÖĞRETİSİ
Gökyüzüne bakın

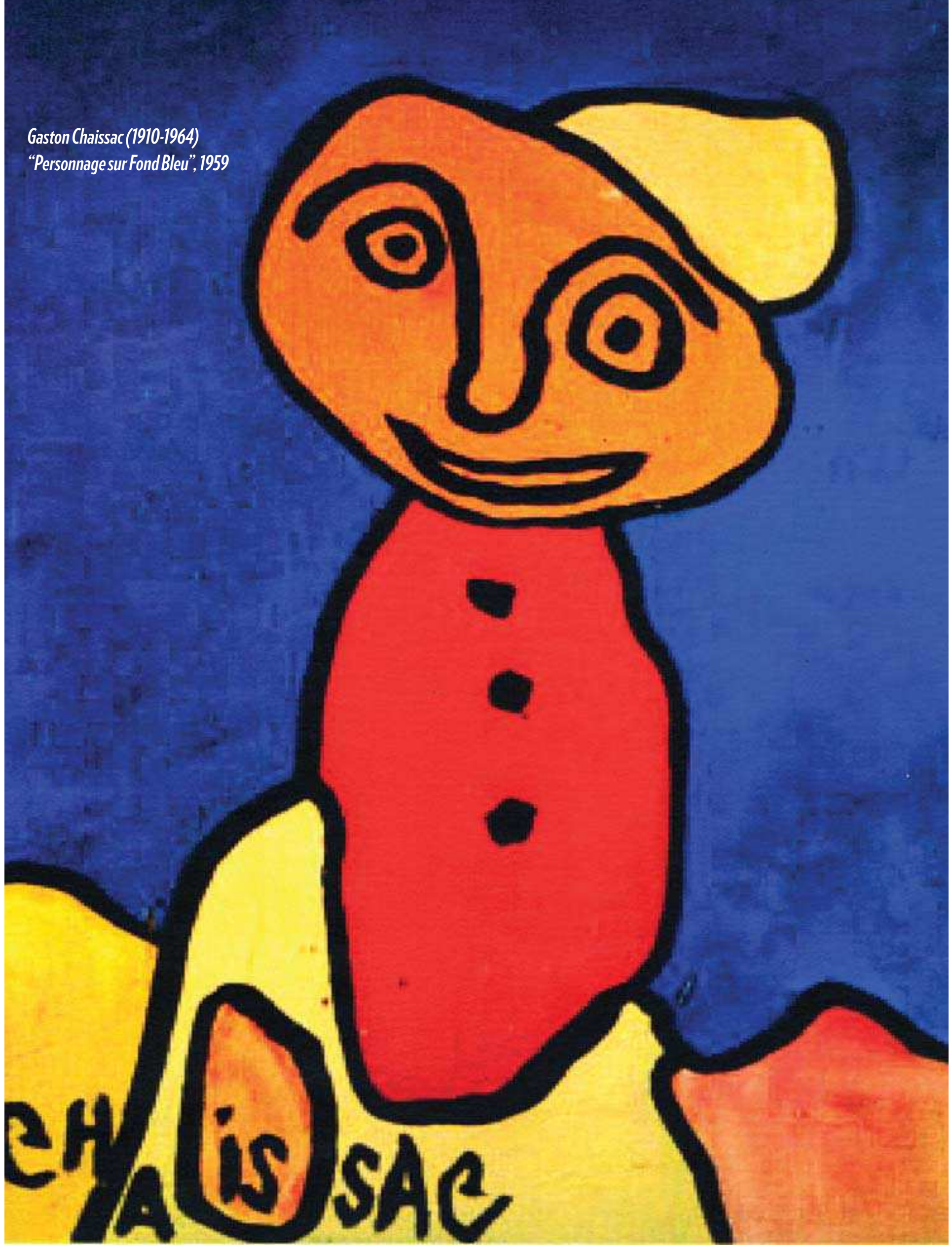
Evrimsel psikologlara göre davranışlarımız ve ilgilerimizin çoğu eski hayvansal ihtiyaçlarımızın kalıntısıdır. Ağaçlarla çevrili bir göl, güneşin kıyıya vurmasıyla ortaya çıkan renkler gibi güzel bir doğa gösterisine insanların hayran olmalarının nedeni o manzaranın hayatta kalmaları için gerekli olan beslenme, barınma, dinlenme gibi kaynakları vaat ettiğini görmeleridir. Halbuki alınan keyfin ötesinde bizi saran ve aşan karanlık ve derin bir aidiyet hissi ortaya çıkar. Bu nedenle, doğayı incelemekle ve ona hayran olmakla yetinmeyiz. Gerçekte, onunla bir suç ortaklığına gireriz ve en temel kimliğimize yaklaşırız: canlılığımıza. Çiçekli bir ağacı dikkatlice seyrederken veya dalgaların ya da bulutların hareketine odaklanmışken sadece doğayla bütünleşir, ona döneriz. Kırların ya da ormanın kokusunu her soluduğumuzda, içimizde bu "biyolojik kavuşmaların" mutluluğunun ekosunu duyarız. Doğayla gerçekleştirilen bu buluşmalar mutluluğumuzu beslemekle kalmaz, mutluluğumuz için vazgeçilmezdir. Van Gogh'un bu tablosunun adı "Mutluluğun Doğuşu" olabilirdi, çünkü insan mutluluğunun serpilmesine dair her şeyi barındırıyor; kırılganlık ve kuvvet, hayatın temellenişi ve yüceliğe atılan adım. Doğmakta olan bu mutluluklar en önemlileri olduğu kadar aynı zamanda en savunmasız olanlarıdır. Onları ayaklar altında çiğnemekten ya da önemsememekten daha kolay hiçbir şey yoktur. Bu resim onların güzellikleri ve kırılganlıkları hakkında farkındalığımızı artırmasının yanı sıra varlığımız için mutlak gerekliliklerini de vurguluyor. >>



GETTY IMAGE TÜRKİYE, VINCENT VAN GOGH (1853-1890), ÇİÇEK AÇAN BADEM AĞACI, 18906



Vincent Van Gogh (1853-1890)
Çiçek Açan Badem Ağacı, 1890



Gaston Chaissac (1910-1964)
"Personnage sur Fond Bleu", 1959

>> **Mutluluk bir ruh hali midir; zihinsel bir işlem, bir karar, bir çaba, bir istek, içsel bir yapılanma? Varlığı için gerekli olan şartlar bir araya geldiğinde, mutluluk aslında çoğu zaman bunların hepsidir. Bu, mutluluğumuzun bize bağlı olması açısından iyidir, ancak ondan sorumlu olduğumuz için kötüdür de. Bu da çalışmamız ve efor sarf etmemiz gerektiği anlamına geliyor. Kederli görünüme sahip, kısa vücutlu, kolsuz ve bacaksız, sevimsiz ama ışıltılı bir yüze sahip bu karakter; ressamı Gaston Chaissac'ın kendisi olduğuna hükmettiği muzip bir kopyası gibi. Sağlık durumu hassas olan melankolik ressam, bize mutluluğun hiçbir zaman ya da çoğunlukla verilmediğini, sunulmadığını hatırlatıyor. Ama diğer bir taraftan, mutluluk uçsuz bucaksız insan zekâsının erişiminde. Kocaman gülümsemesi, güçlü ve kendine güvenli duruşu, alaycı gözleri, dikkatliliği, hayreti ve dış dünyaya dönüklüğüyle bu karakter aynı zamanda işin özünün de altını çiziyor: Mutluluğun zekâsı vardır; bazıları için yetenekten, bazıları içinse mücadeleden kaynaklansa da erişilebilirdir.**

"BU MÜCADELEYİ DAHA DUYGUSAL BİR AYDINLIĞA DOĞRU GÖTÜRMEK İÇİN YALNIZCA BİZ ÖNCÜLÜK YAPABİLİRİZ, YALNIZCA BİZ TALİHSİZLİĞE KARŞI MUTLULUĞU SEÇEBİLİRİZ."

CHAISSAC'IN ÖĞRETİSİ
Kendi mutluluğunuz için çalışın

Mutluluğun spontane olması gerektiğini savunan bu garip fikir nereden gelir? Ona yaklaşmak için gösterilen çabanın sonuçsuz olacağını, hatta ters tepeceğini söyleyen o fikir nerden çıktı? Mutluluk arayışı neden bu kadar eleştirilir? Tanrısal ceza Âdem ve Havva'ya biçilmiştir: "Sefa ile yenen, cefa ile kazanılır." Ama aslında kastedilen "sefa"ların yalnızca bir bölümüdür; insanlık durumunun ya da ilahi bir lanetin sonucu da olsa.
Mutluluk bir şans değil, bir zekâdır ve bu öğrenilip geliştirilebilir.
Hayatın bir mücadele olduğu sıklıkla dile getirilir. Mutluluk da öyledir, özellikle hayatta en başta buna sahip olmayanlar için. Zayıflıklarımız fiziksel engeller gibi görülebilir, olsa da olmasa da geçmişimizden gelen endişe ve korkular bize mutlu olmamak için birçok neden verir. "Bizden daha mutlu olan insanlar olduğu gibi, daha mutsuz olan insanlar da var" diye düşünmek, bizi kurban pozisyonuna getirir.
Hatta bizi bir daha kimsenin yaklaşmaya, rehberlik etmeye, tavsiye vermeye cesaret edemeyeceği tehlikeli bir pozisyona sokar. Bu, yalnızlığımızı ve özürlerimizi kötüye götürmekten başka bir işe yaramaz. Ve en sonunda bizi kendimize döndürür. Her zaman mutlu olamayız ama mutluluğa geri dönüş yolunu açık bırakmayı düşünmek her zaman mümkündür.

GETTY IMAGE TÜRKİYE: GGUSTAVE COURBET (1819-1877) / "THE BEACH AT PALAVAS", 1854

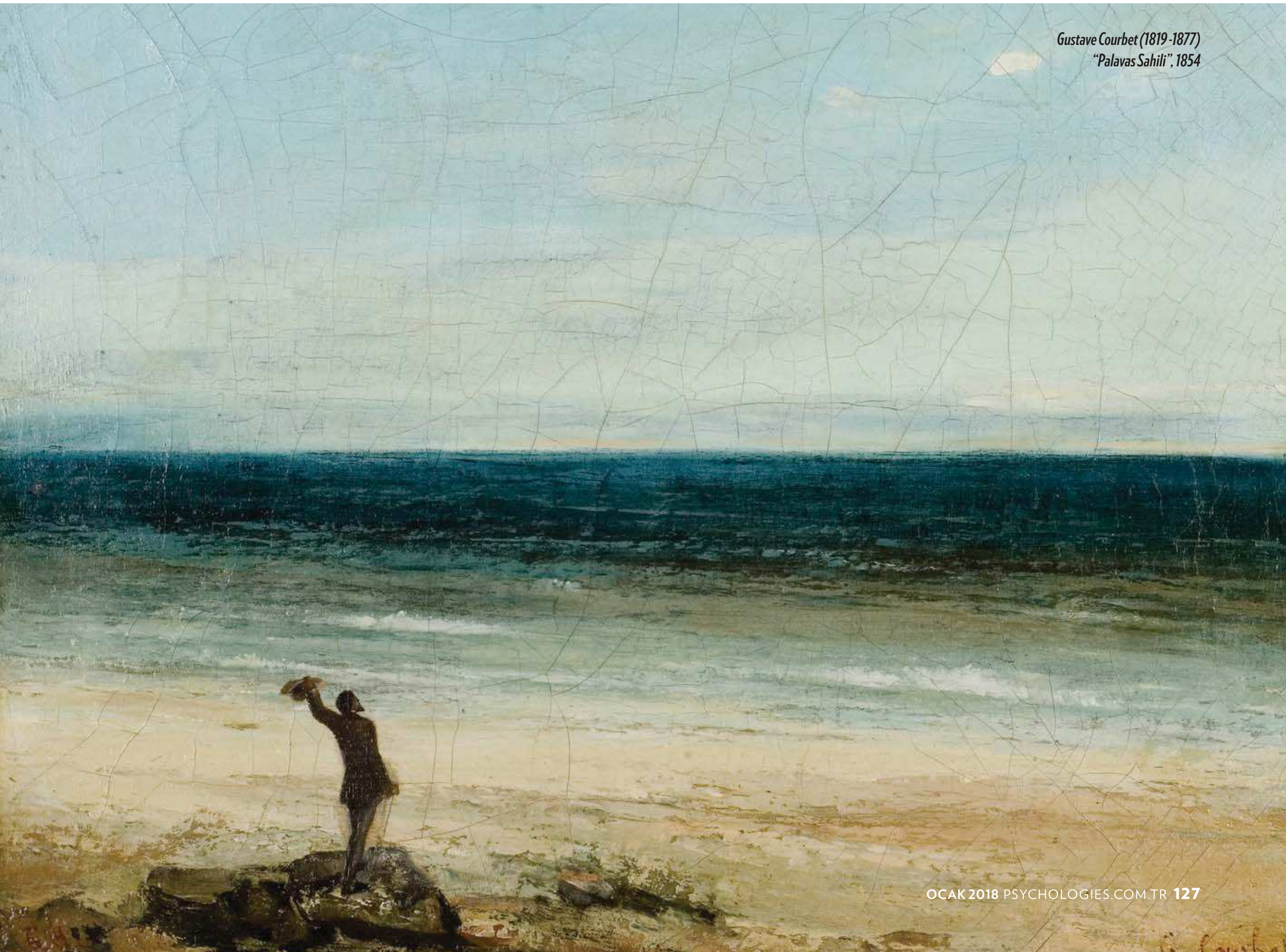
Bu seyyah tekrar denizi görmeye geldi. Bunun için yürüdü, rastgele değil, ne aradığını gerçekten bilerek. Gördüğü karşısında şaşırmadı ve bu açıkçası daha da zordu. Kanaatkâr mutluluğa ve bu kavuşmaların içeriğine tanık oluyoruz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE: GUSTAVE COURBET (1819-1877) / "THE BEACH AT PALAVAS", 1854

"KENDİ KENDİNE, 'BAŞIMA NE GELİRSE GELSİN, SADECE BU AN İÇİN BİLE OLSA, HER SANİYESİNE DEĞERDİ' DİYEBİLMEK. MUTLULUK BU MUDUR?"

COURBET'NİN ÖĞRETİSİ
"Bu an mutlu bir an…"

Courbet tarafından resmedilen bu Palavas Plajı'nı biliyorum. Çocukluğumun bütün yazlarını orada geçirdim. Tatilin ilk günü oraya vardığımızda, kumullara kadar koşar, sonra denizi görmek için tırmanırdım. Courbet'nin denize verdiği şu küçük selam çok soylu! "Seni tanıdım, sana tapıyorum, sana hürmet ediyorum… Ve o kadar mutluyum ki!" diyen şu hareket. Courbet o anı kutlamakta nasıl da haklı! Onu göstermekte, fırçalarıyla ona hayat vermekte. Biz de mutlu olduğumuz anları farkında olmakta ve onları adlandırmakta haklıyız.
Çocukların icat ettiklerine benzeyen sihirli bir cümle var, tek bir cümle, bir mutluluğa şahit olduğumuzda kendimize söylememiz gereken. O sade cümle şu: "Bu an mutlu bir an." Başka bir deyişle bilinç ve mutluluğun kimliklendirilmesi. Bunu yaparak bir çeşit sonsuzluğa ulaşıyoruz. Bazıları şöyle diyecek: Mutluluğu hissetmek için bu kadar bilişsel çaba neden? Mutluluğun özünü mahvetmeyecek mi? Bu denli ince ve uçucu duyumlara beceriksiz ve yanıltıcı isimler koymanın sebebi ne? Cevap basit: Çünkü yaşamak, yalnızca göğüs germek değil, aynı zamanda kendi dünyamızı yaratabilmemizdir.



Gustave Courbet (1819-1877) "Palavas Sahili", 1854

Ocak ajandası

SERGİ

Bubi 6 Dönem

Eserlerinde uygarlık öncesi dönemlerin Mısır, Mezopotamya ve özellikle Anadolu kültürlerinin izini süren, güzelin ötesini arayan, kuralsızlıktan ve kusurlardan beslenen Bubi'nin İş Sanat Kibele Galerisi'nde farklı teknikler kullanarak yaptığı çalışmalarının yanı sıra heykellerinden de bazı örnekler sergilenecek. 10 Ocak'ta açılacak olan sergiyi 3 Mart'a kadar ziyaret edebilirsiniz. **issanat.com.tr**



Bubi 6 Dönem

Chromophobia

Genç sanatçı Tayfun Gülnar'ın ilk kişisel sergisi olan Chromophobia, harabeler arasında dolaşan hayaletlerin sesinden medeniyetin başaramadıklarını söyletme üzerine kurulu. Sanatçı, iyicil-kötücül yanlarını reddettiği kurumlar ve kitlelerden doğan güvensizlik ortamının şiddetli olaylarını çatışma manzaralarıyla görünür kılıyor. Ziyaretçilerin de kendini sorgulamasını sağlayan sergiyi 27 Ocak'a kadar x-ist'te ziyaret edebilirsiniz. **artxist.com**

TİYATRO

Baldan Karanlık

Kemal Hamamcıoğlu'nun yazıp yönettiği Baldan Karanlık oyunu, kaybolan, terk edilen, bekleyen, vazgeçmeyenlerin duygusal hikâyesiyle izleyenlerin yüreğine dokunurken, bize kim olduğumuzu hatırlatıyor. Metin Akdülger'in tek kişilik performansı Ocak ayı boyunca her cumartesi akşamı Toy İstanbul'da tiyatroseverlerle buluşacak. **toyistanbul.com**

Fantastik Hikâyeler Makinesi

Can Yılmaz'ın yazdığı Serdar Biliş'in yönettiği çocuk oyunu Fantastik Hikâyeler Makinesi, çocukları uçağın mucidi Wright Kardeşler'den Hezârfen Ahmet Çelebi'ye, sinemanın mucidi Lumiere kardeşlerden taş devrine uzanan geniş bir zaman diliminde benzersiz bir yolculuğa çıkarıyor. Oyunun meraklı kahramanı Ömer'e ise yetenekli genç oyuncu Ata Berk Mutlu hayat veriyor. Tuba Ünsal, İbrahim Selim, Sercan Badur, Yeliz Kuvancı ve Hayal Köseoğlu'nun canlandırmalarıyla kahkaha dolu anlar sizleri bekliyor. Oyunu 14 Ocak Pazar günü saat 15.00'te izleyebilirsiniz. **issanat.com.tr**



Fantastik Hikâyeler Makinesi

SEMİNER

Nevroz ve Rüyalar

Lacancı Forum Türkiye Psikanaliz Derneği'nin düzenlediği Çocuk ve Ergenlerle Psikanaliz Toplantıları, Nevroz ve Rüyalar ile devam ediyor. 7 Ocak'ta gerçekleşecek olan etkinliğin konuk konuşmacısı ise Psikanalist Martine Menes olacak. Menes'in yanı sıra Psikanalist Zehra Eryörük, Psikiyatr Ceren Korulsan, Psikiyatr Özgür Öğütcen de konuşmacı olarak bu etkinlikte yer alıyor. Herkesin katılabileceği etkinliğin ücreti 150 TL, öğrenciler içinse 75 TL.

lacanturkiye.com

SANAT TERAPİSİ

Sanat, Terapi ile Buluşur mu?

Arkabahçe Psikolojik Gelişim, Eğitim ve Danışmanlık Merkezi, Sanat, Terapi ile Buluşur mu? eğitimine ev sahipliği yapıyor. Dışavurumcu sanat terapisi, kişinin kendi içindeki duyguları sanat yoluyla dışa vurma biçimidir. Bu terapi yönteminde elle tutulur her türlü sanat malzemesi kullanılır ve sanatın değişik dallarından faydalanılır. 6-7 Ocak'ta gerçekleşecek eğitime, psikologlar, psikolojik danışmanlar, psikiyatrlar, sanatçılar ve ruh sağlığı alanında eğitim alan yüksek lisans öğrencileri katılabiliyor. Eğitim sonunda da Arkabahçe Katılım Belgesi katılımcılara verilecek.

arkabahcepsikoloji.com.tr



Magic Dreams

SİNEMA

Sinema Akşamları

Psike İstanbul ve Moda Sahnesi işbirliğiyle sunulan Sinema Akşamları'nın 2018'deki ilk gösterimi 26 Ocak'ta gerçekleşiyor. "Hayata Röveşata Çeken Adam" (A Man Called Ove) filminin gösterimine dileyen herkes katılabilir. Psike İstanbul üyesi psikanalistler ve psikanalist adayları, yönetmenler, oyuncular, alanlarının uzmanları ve izleyenlerin etkin katılımıyla seyredilen film, psikanalitik yorumla ele alınıyor. Etkinliğin ücreti öğrenciler için 25 TL, diğer katılımcılar içinse 35 TL. Etkinlik biletlerine Moda Sahnesi gişesinden ulaşabilirsiniz.

psikeistanbul.org

ATÖLYE

Yemek Atölyesi

Paylaşmayı, birlikte pişirip yemeyi seviyorsanız, hem yeni teknikler öğrenebileceğiniz hem de hayatınıza yeni mutluluklar katacak olan İntema Yaşam Akademi'nin Yemek Atölyesi'ne katılabilirsiniz. Etkinlik boyunca profesyonel şefler eşliğinde öğrendiğiniz özel yemek tüyolarıyla yeteneklerinizi ortaya çıkartacak, sevdiklerinize harika tatlar sunacağınız günlerin heyecanını yaşayacaksınız. Atölye sonunda katılım sertifikası da alacağınız etkinliğin biletlerine Biletix gişelerinden ya da İntema Yaşam mağazasından ulaşabilirsiniz.

intemayasam.com.tr

ÇOCUKLAR İÇİN

Magic Dreams

Çocuklar kadar büyükleri de etkisi altına alacak olan sihirle çevrili bir şova hazır mısınız? Ödüllü illüzyonist Lee Alex, Magic Dreams şovu ile 20 Ocak'tan itibaren sömestr tatili süresince İstanbul Trump Kültür ve Gösteri Merkezi'nde olacak. Müzik, dans ve tiyatral ögelerin de bulunduğu şovu kaçırmamanızı öneririz.

trumpalisverismerkezi.com

SERBEST KÖŞE



Doğan Cüceloğlu
Psikolog ve yazar. İletişim psikolojisi üstüne uzman. “İnsan İnsana”, “Başarıya Götüren Aile”, “Savaşçı”, “İçimizdeki Çocuk” başta olmak üzere birçok kitabı bulunuyor. Son kitabı “Evlenmeden Önce” kısa bir süre önce yayımlandı.

Yüzünüz asık mı?

Evlenmeden önce farkına varın!

Yıllar önce, 25 yıl Amerika’da kaldıktan sonra yurda döndüğümde, verdiğim bir seminerde şirket müdürü 90 dakika beni çok asık bir suratla dinledi. Daha sonra kendisiyle konuştuğum zaman anladım ki beni dinlerken yüzünün ifadesinden haberdar değildi. Değişik kurumlara verdiğim seminerlerde bu durum tekrar edince, bizim toplumla ilgili üç şey anladım: 1) Mevki ve makam sahibi insanların çoğu asık suratlı, 2) Asık suratlı olduklarının farkında değiller, 3) Bu insanlar sorumluluk sahibi iyi insanlar. Ne var ki yaşamda insanın yüzünün ne ifade ettiğinin farkında olması önemli. Sadece yüzü değil, insanın sesiyle, duruşuyla, giyinişiyle, hal ve tavırlarıyla ne gibi mesajlar verdiğinin farkında olması sadece iş hayatı için değil, aile hayatı ve toplumsal yaşam için de önemli.

Neden önemli? Çünkü yaşam bir ekip işidir. Demek oluyor ki, yaşarken sürekli iletişim ve ilişki içindeyiz. Evlilik insanın en önemli ilişkisini temsil eder ve zordur. O nedenle asık suratlılar asık suratlı olduklarının evlenmeden önce farkına varmalılar yoksa evlilik ilişkisi baştan çıkmaza girmeye başlar. Ve çoğu kez, maalesef, karı-koca ilişkisi evlendikten hemen sonra çıkmaza giriyor.

Yeni çıkan “Evlenmeden Önce” isimli kitabımda, sağlıklı evlilik ilişkisi için gerekli iletişim farkındalıklarını gözden geçirdim. Evlilikte iki farklı öykü bir araya gelir. Bu iki öykü birbirinden bağımsız olarak evlilikte yaşamaya devam mı edecek, yoksa karı koca “bizim öykümüz” dedikleri yeni bir öykü oluşturabilecekler mi? Asık suratlı insan “biz öyküsü” oluşmasını engeller. Evlenenlerden biri kadın diğeri erkektir ama unutmayalım, her ikisi de insandır ve diğer tüm ilişkilerde olduğu gibi mutlu bir evlilik ilişkisinde de temel olan insan insana iletişimdir.

İlişki içinde insanın sosyal kimliği ve iç dünyası, özü yer alır. İlkine insanın “yüz” doğası, ikincisine “can” doğası diyelim. Sosyoekonomik kimlikleri temel alan “yüz”, toplumsal konumlandırmayı, insanın iç dünyasını temel alan “can” ise insanın evrensel özünü belirtir. Yunus Emre’nin, “Bir ben vardır bende, benden içeri” sözündeki “ben” bu evrensel özdür.

Evlilik ilişkisi sadece “birey erkek” ya da “birey kadın” ile değil, onların aileleri, meslektaşları, mutfağı, folkloru ile de evlenir. İnsanın evlendiği kişi onun hayatının en önemli, en mahrem tanığı olur. Bir kadının mahrem tanıklığı içinde erkek hem erkekliğini hem de insanlığını keşfetme ve geliştirme olanağına kavuşur.

Erkeğin mahrem tanıklığı da kadının hem kadınlığını hem de insanlığını keşfetmesine ve geliştirmesine yardımcı olur. Erkeğin bir bakışı, bir sözü kadını dünyanın en değerli insanı, en özel kadını hissettirir. O kadın artık iyi günlerde, kötü günlerde o erkekle bir ömür boyu birlikte olmak ister.

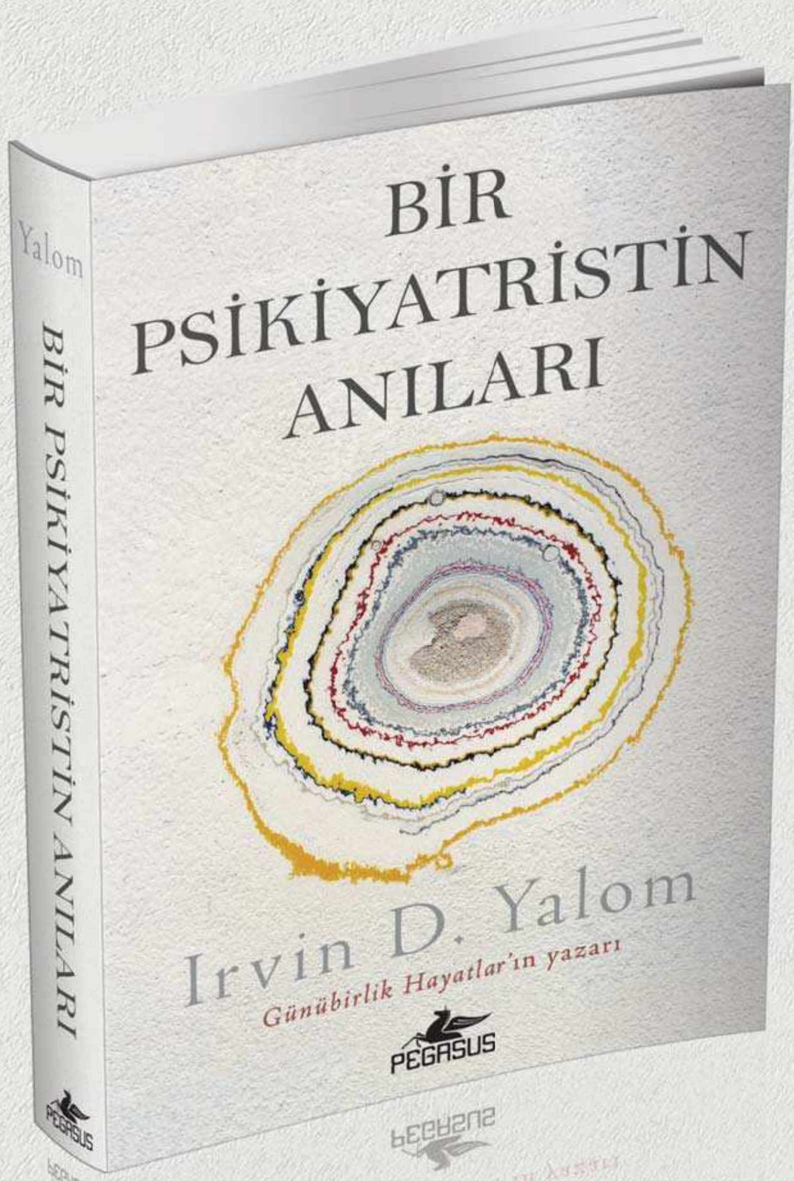
Okulda velilere konuşurken, çocuklarının okul başarısı ile ilgilendikleri kadar diğer başarılarla da ilgilenmelerini söylerim. Nedir diğer başarılar; meslek başarısı, evlilik ve aile başarısı ve en önemlisi yaşam başarısı. **Evlilik yetişkin bir insanın en önemli ilişki alanıdır ve bu alanda sağlıklı bir ilişki kurmadan mesleğinin ve yaşamının tadını çıkaramaz.**

Evliliğin önemini evlendikten sonra değil, “evlenmeden önce” anlamak önemlidir.

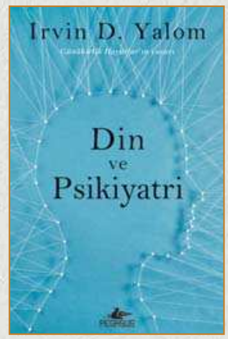
Irvin D. Yalom

BİR PSİKİYATRİSTİN ANILARI

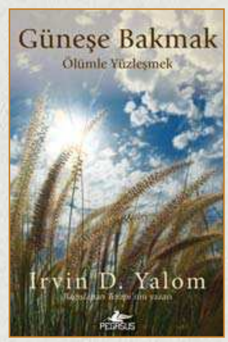
Seksen beş yaşın acemisiyim. Sona doğru yaklaştıkça adım adım başa dönen bir daire çizerek ilerliyorum.



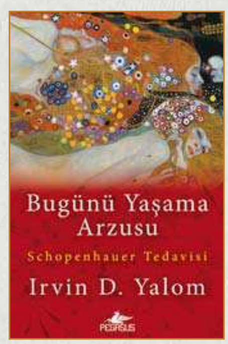












twitter.com/pegasusyayinevi
facebook.com/pegasusyayinlari
instagram.com/pegasusyayinlari

PEGASUS
www.pegasusyayinlari.com



ROTAP

Galeries Lafayette

Emaar Square: Ayazma Caddesi Kadıköy/İstanbul Tel : (0216) 547 17 30

www.rotapsaat.com.tr